

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Протокол № 1

от « 01 » 09 2010 г

ПРОВЕРЕННО

Старший методист СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Н.А. Сергачев / Сергачев Н.А./

« 01 » 09 2010 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Л.Ю. Сергачева / Л.Ю. Сергачева/



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по Баскетболу
«Оранжевый мяч»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик: Трушкин Р.В., Ермаков В.А..
Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с.Приволжье, 2020

- **Пояснительная записка**

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)
- приказом Госкомспортом России «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР» №390 от 28 июня 2001 г.
- приказом РФ Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года № 730.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Баскетбол– наиболее массовых и доступных видов спорта.

1.1. Основопологающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы

Реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка спортсменов к выступлению на соревнованиях республиканского уровня.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов.

Задачи программы подразделяются на обучающие и воспитательные.

Обучающие:

1 . Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся

- Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности с правилами баскетбола
- Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности
- Владение основными теоретическими знаниями в баскетболе
- Формирование здорового образа жизни
- Подготовка инструкторов и судей по спорту

Воспитательные:

- Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)
- Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

На отделении баскетбола занимаются дети в возрасте от 7 до 18 лет

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебно- тренировочной и соревновательной работы.

Отличительные особенности программы.

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения баскетболу в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствования навыков выполнения технических приемов и их способов;

- уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям;

- учебный год рассчитан на 46 недель, летний период - работа по индивидуальным планам.

Режим занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

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 данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны знать:***

- Состояние и развитие баскетбола в России;
- Правила техники безопасности;
- Правила игры;
- Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

- Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- Обладать тактикой нападения и защиты;
- Судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

- Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
- Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по баскетболу.

• **Учебный план на 36 недель
для спортивно-оздоровительных групп в часах**

Виды подготовки	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
Теоретическая	4	4	2	2	2
Общая физическая	90	80	70	60	50
Специальная физическая	30	30	30	30	30
Техническая	55	55	50	45	40
Тактическая	15	15	20	25	30
Игровая	10	12	20	20	20
Контрольные, товарищеские, календарные игры.	4	8	10	14	20
Инструкторская и судейская практика		4	4	6	6
Контрольные испытания	8	6	6	6	6
Воспитательная работа и психологическая подготовка		2	2	4	4
Восстановительные мероприятия			2	4	8
Всего часов за 36 недель	216	216	216	216	216

Соотношение видов подготовки на этапе/периоде обучения в %

Виды подготовки	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
Теоретическая	1.85 %	1.85 %	0.93 %	0.93 %	0.93 %
Общая физическая	41.67 %	37 %	32.4 %	27.78 %	23.15 %
Специальная физическая	13.9 %	13.9 %	13.9 %	13.9 %	13.9 %
Техническая	25.46 %	25.46 %	23.15 %	20.8 %	18.5 %
Тактическая	6.9 %	6.9 %	9.26 %	11.57 %	13.9 %
Игровая	4.63 %	5.55 %	9.26 %	9.26 %	9.26 %
Контрольные, товарищеские, календарные игры.	1.85 %	3.7 %	4.63 %	6.48 %	9.26 %
Инструкторская и судейская практика	0 %	1.85 %	1.85 %	2.78 %	2.78 %
Контрольные испытания	3.7 %	2.78 %	2.78 %	2.78 %	2.78 %
Воспитательная работа и психологическая подготовка	0 %	0.93 %	0.93 %	1.85 %	1.85 %
Восстановительные мероприятия	0 %	0 %	0.93 %	1.85 %	3.7 %
Всего	100%	100%	100%	100%	100%

III. Содержание программы

Спортивно- оздоровительная группа.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов (см., на каждом из которых

предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- Увеличение объема тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.
- Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста

Программа СОГ обучения предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами баскетбола.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Овладение основами баскетбола.
- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.

7. Формирование стойкого интереса к занятиям.

8. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

9. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

10. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

11. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини- баскетбола.

12. Привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

СОГ-1 и СОГ-2

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Тема занятий 1.1. Возникновение и развитие баскетбола:

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Тема занятий 1.2. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Тема занятий 1.6. Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема занятий 3.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Тема занятия 4.4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Тема 5.2. Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Раздел 6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и насадка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3. Для СОГ группы участие школьных и районных соревнованиях.

Раздел 7. Контрольные испытания.

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для СОГ-1 прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек.) Для СОГ-2 – выполнение норм по физической и технической подготовки (не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 300м ; передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передача мяча).

СОГ-3, СОГ-4 и СОГ- 5

Программа СОГ-3,4,5 года обучения предполагает продолжение программы СОГ-2 с той же группой. В этой программе обращается внимание на повторение программы СОГ-2 и обучение, и закрепление нового материала. Хорошо освоенные темы могут даваться в разминке.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года. При повторении старого материала и обучение нового.

Тема занятий 1.1. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.2 Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Тема занятий 1.3.Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Тема занятий 1.4. Гигиенические сведения. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловли, передач, ведение, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры, связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тема занятий 1.6. Правила игры. Разметка площадки. Состав команды. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч. Вбрасывание, правила 3-х секунд. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Персональный, не спортивный, технический фол. Результат игры. Выполнение штрафного броска. Правила мини-баскетбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в заключительной части тренировочного занятия в большем объеме, чем в СОГ и НП-1.

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю, переход на ходьбу и бег, на шаг.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Перетягивание каната, упражнения на гимнастической стенке, со штангой, с гантелями, блинами, набивными мячами, на тренажере. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег 60 м с низкого старта. Бег с препятствиями. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Тема занятий 2.6. Выносливость. Бег равномерный и переменный на 500, 800,1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры (футбол, русская лапта)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многokратные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Тема занятий 3.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Тема занятий 3.4. Специальная выносливость. Многократное повторение упражнений в беге, в 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. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника.

Тема занятия 4.4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.

Тема 5.2. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.

Раздел 6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»). Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Участие в соревнованиях.

Раздел 7. Контрольные испытания.

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для НП-2 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 40 % всех видов. Для НП-3 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50 % всех видов. См. приложения 1,2.

IV. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

V. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
- Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
- Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

VI Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

- общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
 - Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.
 - Воспитание черт спортивного характера;
 - Формирование должных норм общественного поведения
 - Пропаганда здорового образа жизни
 - Воспитание патриотизма
3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);
- 1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.
 - 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;
 - 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
 - 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
 - 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
 - 6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
 - 7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

VII. Восстановительные мероприятия.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемленной задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и

в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

VIII. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

IX. Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся

выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре

Х. Литература

- А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996г
- Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
- Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
- Коузи, Паур Концепция и анализ, 2000г
- Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.

Календарно-тематическое планирование для СОГ-2 на 2019-2020 учебный год

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1.	Сентябрь	2	14.30 -16.00	Групповая	2	Техника безопасности. Стойки и перемещения игрока.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

2.	Сентябрь	4	14.30 -16.00	Групповая	2	Принятие контрольных нормативов.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
3.	Сентябрь	6 9	14.30 -16.00	Групповая	4	Стойки и перемещения игрока. История баскетбола.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
4.	Сентябрь	11 13 16	14.30 -16.00	Групповая	6	Ведение мяча. Развитие ловкости. Гигиена человека.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
5.	Сентябрь	18 20 23	14.30 -16.00	Групповая	6	Ловля и передача мяча. Развитие ловкости. Строение человека.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
6.	Сентябрь	25 27 30	14.30 -16.00	Групповая	6	Бросок мяча. Развитие ловкости. Контроль и самоконтроль.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
7.	Октябрь	2 4 7	14.30 -16.00	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча. Жонглирование мячом.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
8.	Октябрь	9 11 14	14.30 -16.00	Групповая	6	«Передай мяч и выходи». Развитие быстроты.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
9.	Октябрь	16 18 21	14.30 -16.00	Групповая	6	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие прыгучести	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
10.	Октябрь	23 25	14.30 -16.00	Групповая	4	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
11.	Октябрь Ноябрь	28 30 1	14.30 -16.00	Групповая	4	Ловля и передача мяча двумя руками.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
12.	Ноябрь	6 8	14.30 -16.00	Групповая	4	Бросок мяча двумя руками от груди.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
13.	Ноябрь	11 13 15	14.30 -16.00	Групповая	6	Эстафеты с ведением, передачами, бросками.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
14.	Ноябрь	18 20	14.30 -16.00	Групповая	4	Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
15.	Ноябрь	22 25	14.30 -16.00	Групповая	4	Передача мяча одной рукой.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
16.	Ноябрь	27 29	14.30 -16.00	Групповая	4	Бросок мяча одной рукой.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
17.	Декабрь	2	14.30 -16.00	Групповая	2	Принятие контрольных нормативов.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
18.	Декабрь	4 6 9	14.30 -16.00	Групповая	6	Подвижные игры на основе баскетбола.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
19.	Декабрь	11 13 16	14.30 - 16.00	Групповая	6	Стойки и передвижения баскет-болиста. Развитие ловкости.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
20.	Декабрь	18	14.30 -16.00	Групповая	6	Ведение, передача, бросок	Спортивный зал

		20 23				мяча. Развитие физических качеств.	ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
21.	Декабрь	25 27	14.30 -16.00	Групповая	4	Правила игры. Развитие силовых качеств.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
22.	Декабрь Январь	30 10	14.30 -16.00	Групповая	4	Выбор места на площадке. Развитие выносливости.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
23.	Январь	13 15	14.30 -16.00	Групповая	4	Атака корзины и личная защита. Развитие быстроты.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
24.	Январь	17 20 22	14.30 -16.00	Групповая	6	Индивидуальные действия игрока в нападении и защите.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
25.	Январь	24 27	14.30 -16.00	Групповая	4	Переключение от атаки к защите. Развитие прыгучести.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
26.	Январь	29 31	14.30 -16.00	Групповая	4	Командные действия в нападении и защите. Развитие силы.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
27.	Февраль	3	14.30 -16.00	Групповая	2	Правила игры. Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
28.	Февраль	5 7 10	14.30 -16.00	Групповая	6	Индивидуальные действия игрока в нападении и защите.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
29.	Февраль	12	14.30 -16.00	Групповая	2	Правила игры. Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
30.	Февраль	14 17 19	14.30 -16.00	Групповая	6	Финты с мячом. Развитие физических качеств.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
31.	Февраль	21 24	14.30 -16.00	Групповая	4	Открытие для получения мяча. Развитие прыгучести..	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
32.	Февраль	26 28	14.30 -16.00	Групповая	4	Обыгрывание защитника с помощью финтов. Развитие силы	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
33.	Март	2 4	14.30 -16.00	Групповая	4	Подбор мяча и добивание его в корзину. Развитие быстроты.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
34.	Март	6	14.30 -16.00	Групповая	2	Правила игры. Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
35.	Март	9 11 13	14.30 -16.00	Групповая	6	Бросок мяча после ведения.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
36.	Март	16 18 20	14.30 -16.00	Групповая	6	Бросок мяча в движении.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
37.	Март	23	14.30 -16.00	Групповая	2	Правила игры. Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
38.	Март	25 27 30	14.30 -16.00	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

39.	Апрель	1 3 6	14.30 -16.00	Групповая	6	Финты с мячом. Развитие физических качеств.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
40.	Апрель	8 10 13	14.30 -16.00	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча. Развитие физических качеств.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
41.	Апрель	15 17 20	14.30 -16.00	Групповая	6	Индивидуальные действия нападающего.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
42.	Апрель	22 24 27	14.30 -16.00	Групповая	6	Командные действия в нападении и защите.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
43.	Апрель	29	14.30 -16.00	Групповая	2	Правила игры. Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
44.	Май	4 6 8	14.30 -16.00	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча. Развитие физических качеств.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
45.	Май	11	14.30 -16.00	Групповая	2	Принятие контрольных нормативов.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
46.	Май	13 15 18	14.30 -16.00	Групповая	6	Подвижные игры на основе баскетбола.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
47.	Май	20	14.30 -16.00	Групповая	2	Принятие контрольных нормативов.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
48.	Май	22 25	14.30 -16.00	Групповая	4	Ведение, передача, бросок мяча.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Календарный план-график на 2019-2020 учебный год для СОГ-4.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1.	Сентябрь	2	16.00-17.30	Групповая	2	Техника безопасности. Стойки и перемещения игрока.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
2.	Сентябрь	4	16.00-17.30	Групповая	2	Принятие контрольных нормативов.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
3.	Сентябрь	6 9 11	16.00-17.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
4.	Сентябрь	13 16	16.00-17.30	Групповая	4	Действия игрока для получения мяча.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
5.	Сентябрь	18 20 23	16.00-17.30	Групповая	6	Атака корзины после обыгрыша защитника.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
6.	Сентябрь	25 27 30	16.00-17.30	Групповая	6	Финты с мячом. Игра 1x1.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
7.	Октябрь	2	16.00-17.30	Групповая	6	Взаимодействие двух	Спортивный зал

		4 7				игроков в атаке.	ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
8.	Октябрь	9 11 14	16.00-17.30	Групповая	6	«Передай мяч и выходи». Игра 2х2.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
9.	Октябрь	16 18 21	16.00-17.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
10.	Октябрь	23 25	16.00-17.30	Групповая	4	Заслон. Игра 2х2.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
11.	Октябрь	28 30	16.00-17.30	Групповая	4	Наведение игрока на заслон. Игра 2х2.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
12.	Ноябрь	1 6	16.00-17.30	Групповая	4	Взаимодействия в тройках.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
13.	Ноябрь	8 11 13	16.00-17.30	Групповая	6	Заслон игроку без мяча. Игра 3х3.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
14.	Ноябрь	15 18	16.00-17.30	Групповая	4	Подстраховка в защите.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
15.	Ноябрь	20 22	16.00-17.30	Групповая	4	Малая восьмёрка. Игра 3х3.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
16.	Ноябрь	25 27	16.00-17.30	Групповая	4	«Треугольник». Игра 3х3.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
17.	Ноябрь	29	16.00-17.30	Групповая	2	Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
18.	Декабрь	2 4 6	16.00-17.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
19.	Декабрь	9 11 13	16.00-17.30	Групповая	6	Личная защита с подстраховкой.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
20.	Декабрь	16 18 20	16.00-17.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча. Развитие физических качеств.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
21.	Декабрь	23 25	16.00-17.30	Групповая	4	Зонная защита. Нападение перегрузкой.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
22.	Декабрь	27 30	16.00-17.30	Групповая	4	Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
23.	Январь	10 13	16.00-17.30	Групповая	4	Свободное нападение. Выбор места на площадке.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
24.	Январь	15 17 20	16.00-17.30	Групповая	6	Игра в нападении и защите в большинстве и меньшинстве.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
25.	Январь	22 24	16.00-17.30	Групповая	4	Взаимодействия игроков в ситуациях 2х4 и 3х5.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

26.	Январь	27 29	16.00-17.30	Групповая	4	Комбинация «рога». Противдействие заслонам.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
27.	Январь	31	16.00-17.30	Групповая	2	Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
28.	Февраль	3 5 7	16.00-17.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
29.	Февраль	10	16.00-17.30	Групповая	2	Принятие контрольных нормативов.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
30.	Февраль	12 14 17	16.00-17.30	Групповая	6	Финты с мячом. Развитие физических качеств.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
31.	Февраль	19 21	16.00-17.30	Групповая	4	Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
32.	Февраль	24 26	16.00-17.30	Групповая	4	Тактические построения в нападении и защите.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
33.	Февраль Март	28 2	16.00-17.30	Групповая	4	Постановка спины и подбор мяча.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
34.	Март	4	16.00-17.30	Групповая	2	Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
35.	Март	6 9 11	16.00-17.30	Групповая	6	Личная защита с подстраховкой.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
36.	Март	13 16 18	16.00-17.30	Групповая	6	Зонная защита 2х3, 3х2, 2х1х2.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
37.	Март	20	16.00-17.30	Групповая	2	Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
38.	Март	23 25 27	16.00-17.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
39.	Март Апрель	30 1 3	16.00-17.30	Групповая	6	Финты с мячом. Развитие физических качеств.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
40.	Апрель	6 8 10	16.00-17.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча. Развитие физических качеств.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
41.	Апрель	13 15 17	16.00-17.30	Групповая	6	Индивидуальные действия нападающего.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
42.	Апрель	20 22 24	16.00-17.30	Групповая	6	Командные действия в нападении и защите.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
43.	Апрель	27	16.00-17.30	Групповая	2	Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
44.	Апрель Май	29 4	16.00-17.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча. Развитие физических качеств.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

		6				качеств.	Приволжье
45.	Май	8	16.00-17.30	Групповая	2	Учебная игра.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
46.	Май	11 13 15	16.00-17.30	Групповая	6	Стритбол. Тактика игры.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
47.	Май	18	16.00-17.30	Групповая	2	Принятие контрольных нормативов.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
48.	Май	20 22 25	16.00-17.30	Групповая	4	Стритбол.	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Календарный план-график на 2019-2020 учебный год для СОГ-5.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1.	Сентябрь	3	18.00-19.30	Групповая	2	Техника безопасности. Стойки и перемещения игрока.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
2.	Сентябрь	5	18.00-19.30	Групповая	2	Принятие контрольных нормативов.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
3.	Сентябрь	7 10 12	18.00-19.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
4.	Сентябрь	14 17	18.00-19.30	Групповая	4	Действия игрока для получения мяча.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
5.	Сентябрь	19 21 24	18.00-19.30	Групповая	6	Атака корзины после обыгрыша защитника.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
6.	Сентябрь Октябрь	26 28 1	18.00-19.30	Групповая	6	Финты с мячом. Игра 1х1.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
7.	Октябрь	3 5 8	18.00-19.30	Групповая	6	Взаимодействие двух игроков в атаке.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
8.	Октябрь	10 12 15	18.00-19.30	Групповая	6	«Передай мяч и выходи». Игра 2х2.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
9.	Октябрь	17 19 22	18.00-19.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
10.	Октябрь	24 26	18.00-19.30	Групповая	4	Заслон. Игра 2х2.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье

11.	Октябрь	29 31	18.00-19.30	Групповая	4	Наведение игрока на заслон. Игра 2x2.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
12.	Ноябрь	2 5	18.00-19.30	Групповая	4	Взаимодействия в тройках.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
13.	Ноябрь	7 9 12	18.00-19.30	Групповая	6	Заслон игроку без мяча. Игра 3x3.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
14.	Ноябрь	14 16	18.00-19.30	Групповая	4	Подстраховка в защите.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
15.	Ноябрь	19 21	18.00-19.30	Групповая	4	Малая восьмёрка. Игра 3x3.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
16.	Ноябрь	23 26	18.00-19.30	Групповая	4	«Треугольник». Игра 3x3.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
17.	Ноябрь	28	18.00-19.30	Групповая	2	Учебная игра.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
18.	Ноябрь Декабрь	30 3 5	18.00-19.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
19.	Декабрь	7 10 12	18.00-19.30	Групповая	6	Личная защита с подстраховкой.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
20.	Декабрь	14 17 19	18.00-19.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча. Развитие физических качеств.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
21.	Декабрь	21 24	18.00-19.30	Групповая	4	Зонная защита. Нападение перегрузкой.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
22.	Декабрь	26 28	18.00-19.30	Групповая	4	Учебная игра.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
23.	Декабрь Январь	31 9	18.00-19.30	Групповая	4	Свободное нападение. Выбор места на площадке.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
24.	Январь	11 14 16	18.00-19.30	Групповая	6	Игра в нападении и защите в большинстве и меньшинстве.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
25.	Январь	18 21	18.00-19.30	Групповая	4	Взаимодействия игроков в ситуациях 2x4 и 3x5.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
26.	Январь	23 25	18.00-19.30	Групповая	4	Комбинация «рога». Противодействие заслонам.	Спортивный зал СП ДЮСШ

							Волжская 5 с. Приволжье
27.	Январь	28	18.00-19.30	Групповая	2	Учебная игра.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
28.	Январь Февраль	30 1 4	18.00-19.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
29.	Февраль	6	18.00-19.30	Групповая	2	Принятие контрольных нормативов.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
30.	Февраль	8 11 13	18.00-19.30	Групповая	6	Финты с мячом. Развитие физических качеств.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
31.	Февраль	15 18	18.00-19.30	Групповая	4	Учебная игра.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
32.	Февраль	20 22	18.00-19.30	Групповая	4	Тактические построения в нападении и защите.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
33.	Февраль	25 27	18.00-19.30	Групповая	4	Постановка спины и подбор мяча.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
34.	Февраль	29	18.00-19.30	Групповая	2	Учебная игра.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
35.	Март	3 5 7	18.00-19.30	Групповая	6	Личная защита с подстраховкой.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
36.	Март	10 12 14	18.00-19.30	Групповая	6	Зонная защита 2x3, 3x2, 2x1x2.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
37.	Март	17	18.00-19.30	Групповая	2	Учебная игра.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
38.	Март	19 21 24	18.00-19.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
39.	Март	26 28 31	18.00-19.30	Групповая	6	Финты с мячом. Развитие физических качеств.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
40.	Апрель	2 4 7	18.00-19.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча. Развитие физических качеств.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
41.	Апрель	9 11 14	18.00-19.30	Групповая	6	Индивидуальные действия нападающего.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье

42.	Апрель	16 18 21	18.00-19.30	Групповая	6	Командные действия в нападении и защите.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
43.	Апрель	23	18.00-19.30	Групповая	2	Учебная игра.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
44.	Апрель	25 28 30	18.00-19.30	Групповая	6	Ведение, передача, бросок мяча. Развитие физических качеств.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
45.	Май	5	18.00-19.30	Групповая	2	Учебная игра.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
46.	Май	7 12 14	18.00-19.30	Групповая	6	Стритбол. Тактика игры.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
47.	Май	16	18.00-19.30	Групповая	2	Принятие контрольных нормативов.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье
48.	Май	19 21 23	18.00-19.30	Групповая	4	Стритбол.	Спортивный зал СП ДЮСШ Волжская 5 с. Приволжье