

Комитет образования администрации г. Тамбова Тамбовской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»

Принята на заседании
методического совета
Протокол от 31.08.2020 №1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

**Физкультурно-спортивной направленности с
реабилитационным компонентом**

«Оранжевый мяч» (баскетбол)

Возраст 11-13 лет

Срок реализации 1 год.

Составитель: Белова Раиса Александровна
Педагог дополнительного образования

Тамбов 2020 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №9"
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа с реабилитационным компонентом «Оранжевый мяч» (баскетбол)
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Белова Раиса Александровна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p> <p>Устав и иные локальные акты МАОУ СОШ №9</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная с реабилитационным компонентом.
4.4. Уровень освоения программы	стартовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	11-13 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Рецензии на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Оранжевый мяч» «баскетбол»

1. Внешняя – ТОГАУ САШ, заместитель директора А.С. Стрекалов
2. Внутренняя – МАОУ СОШ №9, заместитель директора по воспитательной работе Е.В. Мордвинцева

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с реабилитационным компонентом»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», введение Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) в школьные предметы, в том числе и физической культуры, нацелены на сохранение и укрепление здоровья учащихся, их духовное и физическое развитие. Это позволяет активно включаться в решение данных задач и способствовать развитию здорового образа жизни, приобщения детей к культурным ценностям и физическому развитию через систему дополнительного образования.

Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые дети любого возраста, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Необходимым условием настоящей программы является совершенствование соревновательной деятельности юных баскетболистов при использовании спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит с первых шагов обучения вести совершенствование приемов и действий в режиме, близком к соревновательному, а в дальнейшем и к участию в различных соревнованиях.

Актуальность данной программы заключается в том, что наравне с различными видами спорта разностороннему формированию физических способностей большая роль отводится баскетболу, являющимся командным видом спорта, позволяющий развивать двигательные, скоростные качества,

выносливость, чувство товарищества, ответственности за себя и всю команду, доброжелательное отношение к товарищам и сопернику, тактичность и др. Это способствует воспитанию толерантности.

Новизна программы состоит в том, что наравне с общефизическим развитием учащиеся получают специальные физические навыки, необходимые баскетболисту, а также умение подготавливать себя к соревнованиям, судейским навыкам. Программа предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися умений, но и развития у них широкого комплекса общих умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетенции, что отличает ее от уже существующих программ.

Программа включает в себя реабилитационный компонент, что способствует выполнению задач ресоциализации учащегося, состоящего на профилактическом учёте в ПДН, КДН, школе – восстановлению утраченных (несформированных) социальных навыков и норм поведения, коррекции девиантного поведения.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом равномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и педагог должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности учащихся. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в повышении мотивации личности к познанию и творчеству; обеспечение эмоционального

благополучия ученика; профилактику асоциального поведения; укрепление психического и физического здоровья.

В системе образования и воспитания МАОУ СОШ №9 программа с реабилитационным компонентом «Оранжевый мяч» разработана, в том числе, для повышения эффективности организации досуговой деятельности учащихся групп социального риска, профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

Адресат программы.

Учащиеся данной возрастной категории, в том числе, состоящие на профилактическом учёте в ПДН, КДН, школе, имеющие нарушения в процессе социализации, выказывающие признаки социальной дезадаптации.

Условия набора в учебные группы.

В группы принимаются по желанию все дети соответствующего школьного возраста (класса). Дополнительно организуется привлечение к занятиям по программе учащихся соответствующих возрастных категорий, состоящих на профилактическом учёте в ПДН, КДН, школе имеющих нарушения в процессе социализации, выказывающих признаки социальной дезадаптации, котором наиболее необходима социально-психологическая поддержка, содействие в организация досуга.

Программа рассчитана на 1 год.

Количество часов - 72, содержит 2 этапа: спортивно-оздоровительный, учебно-тренировочный

Цель: Всестороннее развитие личности, обучение основам базовых видов деятельности, укрепление здоровья детей.

Программа содержит два этапа подготовки: спортивно - оздоровительный и учебно - тренировочный, на каждом из которых достижение цели обеспечивается решением определенных задач.

Обучающие:

- обучить правилам поведения на спортивных площадках во время тренировок и соревнований;
- обучить правилам и приемам игры в баскетбол;
- обучить технике индивидуальных и командных действий;
- обучить тактике индивидуальных и командных действий;
- обучить правилам судейства;
- обучить правильному психологическому настрою к соревнованиям.

Развивающие:

- развивать соревновательные качества
- развивать чувства взаимопомощи, товарищества, партнерства;
- развивать чувство уважения к соперникам, тактичности.
- развивать боковое зрение для точной передачи мяча и защиты.

Воспитательные:

- приобщение учащихся к занятию физической культурой и спортом;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы, связанные с реализацией услуги реабилитационного досуга: восстановление утраченных (несформированных) социальных навыков и норм поведения. Становление адекватной самооценки, восполнение личностных дефицитов. Снижение уровня стресса, помощь в выражении эмоций и развитии навыков управления ими. Коррекция межличностных отношений девиантного поведения.

Основными формами организации являются тренировки, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования, праздники.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводные занятия	2	1	1
2	Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов	12	2	10
3.	Техника нападения	8	1	7
4.	Полугодовая аттестация	6	1	5
5.	Техника защиты	12	1	11
6.	Тактика нападения	12	1	11
7.	Тактика защиты	12	1	11
8.	Выполнение нормативов за год	4		
9.	Соревнования	4		
	ИТОГО	72	8	56

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводные занятия

Формирование группы и знакомство с детьми. Сбор заявлений и медицинских справок. Упражнения общей физической подготовки. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на открытой площадке. Подвижные игры.

2. Общеразвивающие физические упражнения. Подвижные игры

Правила игры в баскетбол. ОФП. Сдача нормативов в зависимости от возраста воспитанников. (см. Приложение 1)

3. Техника нападения

Гигиена спортсмена. Специальные физические упражнения. Разновидности бега в баскетболе. Разновидности стойки баскетболиста в нападении. Прыжки. Остановка. Повороты в баскетболе. Ловля мяча одной и двумя руками. Передача мяча одной и двумя руками. Ведение мяча. Разновидности броска мяча. Отработка изученных приемов. Учебная игра в баскетбол.

4. Полугодовая аттестация

Сдача нормативов в зависимости от возраста воспитанников. (см. Приложение 1). Игра в баскетбол с применением изученных приемов. Учебная игра в баскетбол.

5. Техника защиты

Виды стоек в защите. Распорядок дня спортсмена. Передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске. Борьба за отскочивший мяч. Отработка приемов в игре. Игра в баскетбол.

6. Тактика нападения

Действия игрока без мяча. Заслон в баскетболе. Режим питания спортсмена. Выход для овладения отскоком мяча. Действия игрока с мячом. Быстрый и сверхбыстрый прорыв. Длительный контроль мяча в баскетболе. Комбинация «треугольник». «Восьмерка» в баскетболе. Позиционное нападение. «Баскетбол двумя мячами». Быстрый прорыв. Отработка приемов в игре. Учебная игра. Игра в баскетбол с использованием изученных приемов.

7. Тактика защиты

Тактика защиты против игрока без мяча. Командная тактика защиты. Виды защит в баскетболе. Отработка приемов в игре. Игра в баскетбол.

8. Выполнение нормативов за год с целью выявления динамики

Сдача нормативов в зависимости от возраста воспитанников. (см. Приложение 1). Игра в баскетбол.

9. Подготовка показательного номера

Составление показательного выступления. Разучивание номера показательного выступления. Доведение до завершенности показательного номера. Генеральная репетиция перед родителями объединения. Игра в баскетбол.

Предполагаемые результаты

После прохождения программы первого года обучения учащиеся должны:

знать:	уметь:
<p>Знать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале и на открытой площадке.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Знать правила игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять нормативы в зависимости от возраста воспитанников</p> <p>Знать о гигиене спортсмена.</p> <p>Выполнять специальные физические упражнения. Выполнять разновидности бега в баскетболе.</p> <p>Выполнять разновидности стойки баскетболиста в нападении.</p> <p>нормативы в зависимости от возраста воспитанников.</p> <p>Знать и выполнять виды стоек в защите. Знать о распорядке дня спортсмена.</p> <p>действия игрока без мяча.</p> <p>Знать о режиме питания спортсмена.</p> <p>Знать виды защит в баскетболе.</p> <p>нормативы в зависимости от возраста воспитанников. (теория)</p>	<p>Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Уметь выполнять прыжки, остановки, повороты в баскетболе.</p> <p>Уметь ловить мяч одной и двумя руками.</p> <p>Уметь делать передачи мяча одной и двумя руками. Уметь выполнять ведение мяча. Знать и уметь выполнять разновидности броска мяча.</p> <p>Уметь применять изученные приемы при игре в баскетбол.</p> <p>Уметь выполнять передвижения защитника, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске. Уметь вести борьбу за отскочивший мяч.</p> <p>Уметь выполнять заслон.</p> <p>Уметь выполнять выход для овладения отскоком мяча.</p> <p>Выполнять действия игрока с мячом, быстрый и сверхбыстрый прорыв, длительный контроль мяча. Уметь выполнять и использовать в игре комбинации: «треугольник», «восьмерка». Использовать в игре</p>

позиционное нападение, быстрый прорыв.

Использовать тактику защиты против игрока без мяча. Выполнять командную тактику защиты.

Выполнять нормативы в зависимости от возраста воспитанников. (практика)

Методическое обеспечение

I ступени обучения (ознакомительный модуль)

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в образовательную программу. Техника безопасности, виды травм, правила поведения на занятиях.	(теоретическая)	Словесный наглядный	Плакаты с разметкой площадки, с видами травм	-	Опрос, тестирование
Развитие баскетбола в России. Терминология элементов баскетбола. Оказание первой помощи (до врача). Основные приемы массажа (поглаживание, разминание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки	Комбинированная	Словесный, наглядный	Фотографии известных спортсменов, видео материалы истории развития спорта.	мультимедия	Опрос, тестирование, выполнение элементов массажа
Общая физическая подготовка	Теоретическая, практическая	Словесный, наглядный	Плакаты с жестами судьи	-	Сдача нормативов
Специально физическая подготовка	Комбинированная	Беседа с элементами показа упражнений; наглядный	видеоматериалы	мультимедиа	Выполнение упражнений
Техническая и тактическая подготовка	практическая	Практические; групповой, по	Карточки с практическими	Спортивный инвентарь(Контрольные тесты и

		точный, индивидуальный	ми заданиями	набивные мячи, скакалка, гимнастические маты, обручи, и др.)	упражнения. Сдача контрольных нормативов.
Соревнования: выполнение контрольных нормативов. Контрольные игры и соревнования. Судейская практика	Практическая. Соревнования (школьные, районные, городские), товарищеские встречи. Тестирование, мониторинг, сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы	Карточки с практическими заданиями (круговая тренировка)	Спортивный инвентарь (набивные мячи, футбольные, баскетбольные, волейбольные).	Прием специальных контрольных упражнений

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 36.

Начало занятий групп первого года обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

2.2 Условия реализации программы

Перечень материально-технического обеспечения

(в расчете на 15 учащихся)

№ п/п	Наименование	I ступень
1.	Ноутбук	1
2.	Стол	1
3.	Стул	1
4.	Спортивный зал с баскетбольной площадкой	
5.	Щиты с кольцами	7
6.	Мячи баскетбольные	15
7.	Насос ручной	1
8.	Стойки для обводки	7
9.	Гимнастические скамейки	6
10.	Скакалки	8
11	Гимнастические обручи	8
12	Гимнастическая стенка	
13	Гимнастические маты	10
14	Секундомер	1
15	Свисток	1
16	Рулетка	1

Информационное обеспечение

Подключение к сети Интернет.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, имеет среднее – специальное образование в области физической культуры, 1 квалификационную категорию, курсы повышения квалификации 2014год, стаж работы 26 лет.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

2.3 Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы.

Основной формой аттестации является:

- сдача нормативов
- контрольных тестов
- теоретическая подготовка
- соревнования (школьные, городские, товарищеские встречи).

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

Входной контроль: определение исходного уровня знаний и умений учащихся.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения.

Промежуточный контроль: осуществляется в конце первого полугодия и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала.

Итоговый контроль: осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени

усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированности личностных качеств.

Кроме того, учебно-тематический план обучения содержит в себе вводное и итоговое занятие. Вводное занятие включает в себя начальную диагностику и введение в программу, итоговое занятие — промежуточную или итоговую диагностику.

По уровню освоения программного материала результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий (см. диагностические карты №1,)

Уровень усвоения программы оценивается как высокий, если обучаемые полностью овладели теоретическими знаниями, правильно их используют на практике (сумма баллов по диагностической карте равна 40).

Уровень усвоения программы оценивается как средний, если обучаемые овладели не всей полнотой теоретических знаний и практических умений (сумма баллов по каждой диагностической карте от 25 до 35).

Уровень усвоения программы оценивается как низкий, если учащиеся овладели лишь частью теоретических знаний и практических навыков (сумма баллов по каждой диагностической карте ниже 25).

Для каждого учащегося важно продемонстрировать свои спортивные достижения, получить одобрение и справедливую оценку своих стараний от педагога, родителей и сверстников. Помимо диагностики, подведение итогов происходит на турнирах по баскетболу. Критериями освоения программы служат знания, умения и навыки учащихся, позволяющие им участвовать в спортивных мероприятиях данной направленности (соревнования по баскетболу).

2.4 Оценочные материалы

В конце первого полугодия проводится промежуточная аттестация учащихся, а по завершении курса обучения по программе, проходит итоговая аттестация с использованием диагностических методик.

2.5 Методические материалы.

Сбор ,подготовка методического, психолого-педагогического материала:

- Тесты;
- сценарии;
- конспекты занятий;
- индивидуальный подбор упражнений в соответствии с физическими возможностями учащихся;
- использование различных средств для заинтересованности и активной деятельности в работе объединения(поощрительные медали, грамоты, отличительные знаки и тд).

Алгоритм построения учебного занятия

Каждое занятие по программе содержит вводную часть, основную и заключительные части.

Вводная часть: приветствие, сообщение темы занятия.

Основная часть: Основная часть включает в себя теорию и практику.

Теория предполагает изучение:

Практика закрепляет изученный теоретический материал. Основное место на занятиях отводится практической работе

Технологии, формы и методы обучения.

В образовательном процессе используются технологии: информационно-коммуникативного обучения, проблемного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, технология портфолио, здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Программа предполагает использование различных форм занятий (занятие-игра, и др.) и методов обучения (словесный, наглядный, беседа с элементами показа упражнений. Практический: групповой, поточный, индивидуальный, дифференцированный, игровой).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 2007
2. Гомельский А. Тактика баскетбола «Физкультура и спорт» Москва, 2006
3. Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт» Москва, 2006
4. Зельдович Т.А. О методах и организации отбора в спортивные секции по баскетболу «Всесоюзный НИИ физической культуры» Москва, 2008
5. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 2007
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения «Физкультура и спорт» Москва, 2006.
7. Нестеровский. Д.И. Теория и методика обучения баскетболу. Москва, 2008
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. Москва, 2004.
9. Сысоев В.И. и др. Особенности физической подготовки баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации) Сургут, 2008
10. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста «Физкультура и спорт» Москва, 2009

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ.

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2012г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2010г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2011г
4. Использование сети интернет

Диагностическая карта №1
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Оранжевый мяч»

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Критерии оценки 0-10				Уровень освоения программного материала (максимум – 40 баллов)
		Штрафной бросок (из 10 бросков).	Челночный бег 3x10м с ведением мяча	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Календарно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный

год

Кружок: Оранжевый мяч

Классы: 5-6

ПДО: Учитель физической культуры Белова Р.А.

Количество часов в год по планированию :72 часа.

Количество занятий в неделю 2

№	Содержание тем занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Введение в образовательную программу. Начальная диагностика. Состояние и развитие баскетбола в России. ОРУ для рук и плечевого пояса. Передвижение учебная игра.	17.09	
2	ОРУ для ног. Передвижение учебная игра 2:1	21.09	
3	ОРУ для шеи и туловища. остановка прыжком. Учебная игра 3:2. бег 20 метров.	24.09	
4	ОРУ для развития силы. Остановка двумя ногами. Контр. Бег 40 метров учебная игра 3:2	28.09	
5	ОРУ для развития силы. Повороты в перед, назад. учебная игра	01.10	
6	ОРУ для развития силы. Ловля двумя руками на месте. Заслон. Учебная игра	05.10	
7	ОРУ для развития быстроты. ловя мяч двумя руками в прыжке. Бег 300 метров. Учебная игра 3:2	08.10	
8	ОРУ для развития быстроты. ловля мяч при встречном движении. Передвижение. Учебная игра 3:3	12.10	
9	ОРУ для развития быстроты. Передача двумя руками с верху. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	15.10	
10	ОРУ для развития гибкости. Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передвижение. Учебная игра 3:3	19.10	
11	ОРУ для развития гибкости. Передача двумя руками в движении. Скоростное ведение. Учебная игра 3:3	22.10	
12	ОРУ для развития гибкости. Передача одной рукой сверху. Скоростное ведение. Учебная игра 3:3	26.10	
13	ОРУ для развития ловкости. Передача одной рукой сверху. Скоростное ведение. Учебная игра 3:3	29.10	
14	ОРУ для развития ловкости. Передача одной рукой снизу. Скоростное ведение. Учебная игра по правилам мини-баскетбола	02.11	
15	ОРУ для развития ловкости. Ведение мяча. Противодействие атаке корзины	05.11	
16	ОРУ для развития координации движений. Обводка соперника. Нападение на двух. Учебная игра	09.11	
17	ОРУ для развития координации движений. Броски в корзину двумя руками от груди. Учебная игра	12.11	

18	ОРУ для развития координации движений. Броски в корзину двумя руками снизу. Учебная игра	16.11	
19	ОРУ для развития координации движений. Броски в корзину под углом к щиту. Учебная игра	19.11	
20	ОРУ для развития общей выносливости. Броски в корзину параллельно щиту. Учебная игра.	23.11	
21	ОРУ для развития общей выносливости. Выход для получения мяча. Учебная игра	26.11	
22	ОРУ для развития общей выносливости. Выход для отвлечения мяча. Учебная игра	30.11	
23	ОРУ для развития прыгучести. Розыгрыш мяча. Учебная игра	3.12	
24	ОРУ для развития прыгучести. Заслон. Учебная игра	7.12	
25	ОРУ для развития прыгучести. Наведение. Учебная игра	10.12	
26	ОРУ для развития прыгучести. Система быстрого прорыва. Учебная игра.	14.12	
27	ОРУ для развития прыгучести. Система нападения через центрального. Учебная игра	17.12	
28	Влияние физических упражнений на организм человека. ОРУ для развития прыгучести. Тройка. учебная игра	21.12	
29	ОРУ упражнения для силы рук. Противодействие полученного мяча. Учебная игра мини-баскетбол.	24.12	
30	ОРУ упражнения для силы рук. Противодействие мяча. Мини-баскетбол	28.12	
31	ОРУ для ног. Игра против тройки. КУ-прыжок в длину с места.	31.12	
32	ОРУ для развития силы. Подстраховка. Учебная игра.	04.01	
33	ОРУ для развития силы. Групповой отбор мяча. Учебная игра.	07.01	
34	Профилактика заболеваемости и травматизм. Противодействие атака корзины. Учебная игра.	11.01	
35	ОРУ для развития общей выносливости. Игра против нападения на двух. Промежуточная диагностика.	14.01	
36	ОРУ для развития общей выносливости. Система зонной защиты. Учебная игра	18.01	
37	ОРУ для развития общей выносливости. Система смешанной защиты. Учебная игра	21.01	
38	ОРУ для развития общей выносливости. Передвижения. Игра в численном меньшинстве	25.01	
39	ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Дистанционные броски. Игра в численном меньшинстве	28.01	
40	ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Дистанционные броски. Игра в численном меньшинстве.	01.02	
41	ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Игра в численном большинстве.	04.02	
42	ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок толчком двух ног. Игра в численном большинстве	08.02	
43	ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Передвижение. Учебная игра	11.02	
44	ОРУ. Скоростное ведение. Учебная игра.	15.02	
45	ОРУ, Противодействие. Учебная игра.	18.02	
46	ОРУ. Наведение. Учебная игра.	22.02	

47	ОРУ. Бег 300 метров (КУ). Учебная игра.	25.02	
48	ОРУ. Учебная игра	01.03	
49	ОРУ. Броски в корзину. Учебная игра.	04.03	
50	ОРУ. Броски в корзину. Учебная игра.	08.03	
51	ОРУ. Скоростное ведение. Учебная игра.	11.03	
52	ОРУ. Штрафные броски. Учебная игра	15.03	
53	ОРУ. Штрафные броски. Учебная игра	18.03	
54	ОРУ. Штрафные броски. Учебная игра	22.03	
55	Сочетание приемов передвижений и остановок	25.03	
56	Бросок двумя руками от головы в прыжке	29.03	
57	Правила баскетбола. Силовая подготовка.	01.04	
58	Позиционное нападение со сменой мест	05.04	
59	Позиционное нападение 2: 2	08.04	
60	Позиционное нападение 3 : 2	12.04	
61	Позиционное нападение 3 : 3	15.04	
62	Тактические действия в игре	19.04	
63	Тактические действия в игре	22.04	
64	Тактика свободного нападения	26.04	
65	Противодействие игроку	29.04	
66	Броски мяча в прыжке	03.05	
67	Броски мяча в прыжке	06.05	
68	Зонная защита	10.05	
69	Зонная защита	13.05	
70	Учебно-тренировочная игра	17.05	
71	Соревнования по баскетболу	20.05;24.05	
72	Соревнования по баскетболу. Итоговое занятие	28.05;31.05	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
Штрафной бросок (из 10 бросков).	Каждое попадание 1 очко
Челночный бег 3x10м с ведением мяча	7.7(10б)-8.0(8б)-8.2(6)
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	8.7(10б)-9.7(8б)-10.0(6б)
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	За каждое попадание 1 балл

ПРОТОКОЛ
РЕЗУЛЬТАТОВ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
вид аттестации

УЧАЩИХСЯ ЦДОД МАОУ СОШ №9

от «17» сентября 2020г.

ОДО «Оранжевый мяч»

Ф.И.О. педагога

№ группы

год обучения

количество учащихся

Форма проведения: зачет

Члены аттестационной комиссии (Ф.И.О., должность):

№	Фамилия, имя ребенка	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Всего аттестовано ___ учащихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень чел. средний уровень чел. низкий уровень чел.

Подпись педагога

Члены аттестационной
комиссии
