

Управление образования администрации  
Камешковского района  
Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация  
Мирновская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от “29” августа 2023 года

“Утверждаю”  
Директор  
МБОУ Мирновская СОШ  
Ю.А.Манаева  
Приказ № 126\_от  
“29” августа 2023 года

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **«Баскетбол»**

Уровень сложности: Базовый.  
Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации: 1 год (2 группы 3 ч. в неделю (204 ч.))

Разработчик:  
Е. В. Акимов,  
педагог дополнительного образования

**пос.Мирный  
2023 год**

# **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **1.1.1. Направленность программы физкультурно-спортивная**

#### **Актуальность программы**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную том числе во внеурочное время. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Ученики успешно освоившие программу смогут участвовать в соревнованиях различного масштаба защищая честь Камешковского района. Хорошо и красиво играющая команда и отдельные игроки всегда являются примером для других, что способствует активной пропаганде баскетбола.

#### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является возможность реализации учащимися на практике полученных знаний, умений и навыков в соревнованиях и турнирах различного масштаба.

Работа по данной программе поможет учащимся развивать свои двигательные качества повышать умения и навыки в технической и тактической подготовке, культуре общения в команде. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей, умению создавать игровую модель. Данная программа универсально подходит для работы, как с одаренными детьми, так и с ребятами, имеющими средний уровень способностей.

#### **Педагогическая целесообразность :**

Программа способствует ранней профориентации учащихся, помогает ребенку определиться с профессией, которую он готов освоить. У детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физкультурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

#### **Новизна программы**

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические

действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Адресат программы:** программа «Баскетбол» рассчитана на обучающихся 3-11 классов

**Срок реализации программы:** 1 год (204 часа).

**Уровень программы:** базовый

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс в рамках программы “Баскетбол” носит развивающий характер и базируется на развивающих методах обучения детей, строится на разнообразных по форме (групповых и индивидуальных, теоретических и практических, исполнительных и творческих) занятиях.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 минут, в 2 группах

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы**

Обучения игре в баскетбол путём развития их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

### **Задачи программы**

#### ***Личностные :***

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### ***Метапредметные :***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Образовательные:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1. Учебный план**

<b>№</b>	<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>Инструктаж в процессе занятий</b>	<b>Беседа. Устный опрос.</b>
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>59</b>	<b>2</b>	<b>57</b>	<b>Беседа. Устный опрос.</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4		4	Технические действия
	2.2. Ловля и передача мяча	15		15	Технические действия
	2.3. Ведение мяча	15		15	Технические действия
	2.4. Броски мяча	25		23	Технические действия
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>59</b>	<b>2</b>	<b>57</b>	<b>Тактические действия</b>
	3.1. Действия игрока в защите	30		28	Тактические действия
	3.2. Действия игрока в нападении	29		29	Тактические действия
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>45</b>		<b>45</b>	
	4.1. Общая подготовка	10		10	Общефизическая подготовка.
	4.2. Специальная	35		35	Специальная

					техническая тактическая подготовка.
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	30		30	Игровая практика
6	Тестирование	5		5	Сдача контрольных нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>204</b>			

### **1.3.2. Содержание учебного плана:**

#### **Теоретическая подготовка (6 часов).**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### **Физическая подготовка ( 45 часов).**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах ( опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий .
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### **Техническая подготовка (59 часов).**

##### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка (59 часов).**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **1.3.4. Планируемые результаты**

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

- кол-во учебных недель - 34

- кол-во учебных дней - 170

- даты начала и окончания учебных периодов

1 четверть - 01.09.2023 – 29.10.2023

2 четверть – 07.11.2023 – 28.12.2022

3 четверть – 15.01.2024 – 24.03.2024

4 четверть – 01.04.2024 – 24.05.2024

### **2.2. Условия реализации программы**

**Материально –техническое обеспечение:**

- Спортивный зал.
- Спортивная площадка при школе.
- Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).
- Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы,
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки.

**Информационное:**

**Интернет источники:**

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ .культуры



<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

**Кадровое обеспечение:** Учитель физкультуры, педагог доп. образования  
Акимов Е.В.

### 2.3.Формы аттестации.

**Результативность** занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
- 2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д ).
- 3) Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

**Формы подведения итогов реализации программы:** начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в районных соревнованиях.

### 2.4.Оценочные материалы. Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачёта каждый учащийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4

		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся в секции «Баскетбол». Формы проверки результативности образовательного процесса: зачёт на знание теоретических вопросов; прохождение специализированных тестов.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 x 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	

7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	
---	--	--

## **2.5. Методические материалы:**

### **Методы обучения:**

1. Словесные: беседы проводимые на занятиях, возможно с демонстрацией видеофильмов.
  2. Эмоциональные: поощрение, порицание, создание ярких образных представлений.
  3. Познавательные: создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений.
  4. Социальные: создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах.
  5. Практические: получение информации на основании практических действий.
- Основные методы работы –тренировки, упражнения, показы.
6. Наглядные: сообщение информации при помощи средств наглядности (просмотр видеороликов).

### **Методы воспитания:**

Метод формирования готовности восприятия учебного материала с использованием способов концентрации внимания и эмоционального побуждения.

Метод создания проблемных ситуаций.

### **.Формы организации образовательного процесса:**

- Групповые практические занятия;
  - Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
  - Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
  - Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
  - Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях

### **Педагогические технологии:**

1. Технология развивающего обучения
2. Технология личностно ориентированного обучения.

### **Алгоритм учебного занятия:**

Вводная часть: разминка без предмета 8-10 минут.

Разминка с мячом 10-15 минут.

Основная: основной вид деятельности 55 -60 минут.

Заключительная: 5-7 минут. Подведение итогов.

## **2.6. Список используемой литературы:**

### ***Литература для учителя:***

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. : Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.  
 Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр.-М. :ФиС, 1975.  
 Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. :  
 Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

#### *Литература для учащихся:*

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение. 1999.  
 Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М.: Просвещение.,

#### **Приложение**

##### **Календарный учебный график**

№	Месяц, число	Место проведения	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов	Форма контроля
1.		Спортивный зал	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	1	Технико-тактические действия
2.		Спортивный зал	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	1	Технико-тактические действия
3.		Спортивный зал	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка	Техн. СФП	1	Технико-тактические действия

			прыжком. Ловли мяча.			
4.		Спортивный зал	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	1	Технико-тактические действия
5.		Спортивный зал	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	1	Технико-тактические действия
6.		Спортивный зал	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Теор. Техн.	1	Технико-тактические действия
7.		Спортивный зал	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	1	Технико-тактические действия
8.		Спортивный зал	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	1	Технико-тактические действия
9.		Спортивный зал	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	1	Технико-тактические действия
10.		Спортивный зал	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор. ОФП Техн.	1	Технико-тактические действия
11.		Спортивный зал	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1	Технико-тактические действия

12.		Спортивный зал	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	1	Технико-тактические действия
13.		Спортивный зал	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	1	Технико-тактические действия
14.		Спортивный зал	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	1	Технико-тактические действия
15.		Спортивный зал	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	1	Технико-тактические действия
16.		Спортивный зал	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт. ОФП.	1	Технико-тактические действия
17.		Спортивный зал	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	1	Технико-тактические действия
18.		Спортивный зал	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	1	Технико-тактические действия
19.		Спортивный зал	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1	Технико-тактические действия
20.		Спортивный зал	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2	Технико-тактические действия
21.		Спортивный зал	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	2	Технико-тактические действия
22.		Спортивный зал	Применение изученных взаимодействий в условиях личного	Такт.	2	Технико-тактические действия

			прессинга.			
23.		Спортивный зал	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2	Технико-тактические действия
24.		Спортивный зал	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	2	Технико-тактические действия
25.		Спортивный зал	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	1	Технико-тактические действия
26.		Спортивный зал	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	1	Технико-тактические действия
27.		Спортивный зал	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	1	Технико-тактические действия
28.		Спортивный зал	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1	Технико-тактические действия
29.		Спортивный зал	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	1	Технико-тактические действия
30.		Спортивный зал	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1	Технико-тактические действия
31.		Спортивный зал	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1	Технико-тактические действия
32.		Спортивный зал	Травматизм и	Теор. ОФП	1	Технико-

		вный зал	заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Техн.		тактические действия
33.		Спортивный зал	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	1	Технико-тактические действия
34.		Спортивный зал	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	1	Технико-тактические действия
35.		Спортивный зал	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	2	Технико-тактические действия
36.		Спортивный зал	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1	Технико-тактические действия
37.		Спортивный зал	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Теор. Техн.	2	Технико-тактические действия
38.		Спортивный зал	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия
39.		Спортивный зал	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия
40.		Спортивный зал	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1	Технико-тактические действия
41.		Спортивный зал	Действия одного защитника против двух	Такт. СФП	1	Технико-тактические



			нападающих. СФП			действия
42.		Спортивный зал	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1	Технико-тактические действия
43.		Спортивный зал	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1	Технико-тактические действия
44.		Спортивный зал	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн. Такт. СФП.	1	Технико-тактические действия
45.		Спортивный зал	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	Технико-тактические действия
46.		Спортивный зал	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1	Технико-тактические действия
47.		Спортивный зал	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	1	Технико-тактические действия
48.		Спортивный зал	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	1	Технико-тактические действия
49.		Спортивный зал	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1	Технико-тактические действия
50.		Спортивный зал	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.	Интегр. ОФП.	2	Технико-тактические

			Учебная игра. ОФП.			действия
51.		Спортивный зал	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2	Технико-тактические действия
52.		Спортивный зал	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2	Технико-тактические действия
53.		Спортивный зал	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2	Технико-тактические действия
54.		Спортивный зал	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2	Технико-тактические действия
55.		Спортивный зал	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	2	Технико-тактические действия
56.		Спортивный зал	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	1	Технико-тактические действия
57.		Спортивный зал	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт. СФП.	1	Технико-тактические действия
58.		Спортивный зал	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр. СФП.	1	Технико-тактические действия
59.		Спортивный зал	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2	Технико-тактические действия
60.		Спорти	Бросок мяча изученными	Техн.	1	Технико-

		вный зал	способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Интегр		тактические действия
61.		Спортивный зал	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	1	Технико-тактические действия
62.		Спортивный зал	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн. ОФП.	2	Технико-тактические действия
63.		Спортивный зал	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2	Технико-тактические действия
64.		Спортивный зал	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2	Технико-тактические действия
65.		Спортивный зал	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2	Технико-тактические действия
66.		Спортивный зал	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2	Технико-тактические действия
67.		Спортивный зал	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	Технико-тактические действия
68.		Спортивный зал	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн. ОФП.	2	Технико-тактические действия
69.		Спортивный зал	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	1	Технико-тактические действия

70.		Спортивный зал	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	2	Технико-тактические действия
71.		Спортивный зал	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП. Такт.	2	Технико-тактические действия
72.		Спортивный зал	Правила баскетбола-судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2	Технико-тактические действия
73.		Спортивный зал	Соревнования.	Техн.	1	Технико-тактические действия
74.		Спортивный зал	Соревнования.	СФП. Такт.	1	Технико-тактические действия
75.		Спортивный зал	Соревнования.	Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия
76.		Спортивный зал	Соревнования.	Теор. Техн.	2	Технико-тактические действия
77.		Спортивный зал	Соревнования.	ОФП. Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия
78.		Спортивный зал	Бросок мяча в прыжке после двух шагов.	Такт. Интегр.	1	Технико-тактические действия
79.		Спортивный зал	Бросок мяча в прыжке после двух шагов.	Техн. Интегр.	1	Технико-тактические действия
80.		Спортивный зал	Бросок мяча в прыжке после двух шагов.	Такт. СФП	1	Технико-тактические действия

81.		Спортивный зал	Бросок мяча в прыжке после двух шагов.	Теор. Техн.	1	Технико-тактические действия
82.		Спортивный зал	Бросок мяча в прыжке после двух шагов.	Такт.	1	Технико-тактические действия
83.		Спортивный зал	Бросок мяча в прыжке после остановки прыжком.	Техн. Такт. СФП.	1	Технико-тактические действия
84.		Спортивный зал	Бросок мяча в прыжке после остановки прыжком	Интегр.	1	Технико-тактические действия
85.		Спортивный зал	Бросок мяча в прыжке после остановки прыжком	Такт. Интегр.	1	Технико-тактические действия
86.		Спортивный зал	Бросок мяча в прыжке после остановки прыжком	ОФП Техн.	1	Технико-тактические действия
87.		Спортивный зал	Бросок мяча в прыжке после остановки прыжком	Такт. СФП.	1	Технико-тактические действия
88.		Спортивный зал	Малая восьмерка	Такт. Интегр.	1	Технико-тактические действия
89.		Спортивный зал	Малая восьмерка	Техн.	1	Технико-тактические действия
90.		Спортивный зал	Малая восьмерка	СФП. Такт.	1	Технико-тактические действия
91.		Спортивный зал	Малая восьмерка	Техн.	1	Технико-тактические действия
92.		Спортивный зал	Малая восьмерка	СФП. Такт.	2	Технико-тактические действия
93.		Спортивный зал	Малая восьмерка	Такт. Интегр.	1	Технико-тактические действия

94.		Спортивный зал	Малая восьмерка	Теор. Техн.	1	Технико-тактические действия
95.		Спортивный зал	Тактика игры в нападении	ОФП. Такт. Интегр.	1	Технико-тактические действия
96.		Спортивный зал	Тактика игры в нападении	Такт. Интегр.	1	Технико-тактические действия
97.		Спортивный зал	Тактика игры в нападении	Техн. Интегр.	2	Технико-тактические действия
98.		Спортивный зал	Тактика игры в нападении	Такт. СФП	2	Технико-тактические действия
99.		Спортивный зал	Тактика игры в нападении	Теор. Техн.	2	Технико-тактические действия
100.		Спортивный зал	Тактика игры в нападении	Такт.	2	Технико-тактические действия
101.		Спортивный зал	Тактика игры в нападении	Техн. Такт. СФП.	2	Технико-тактические действия
102.		Спортивный зал	Тактика игры в нападении	Интегр.	2	Технико-тактические действия
103.		Спортивный зал	Тактика игры в защите	Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия
104.		Спортивный зал	Тактика игры в защите	ОФП Техн.	2	Технико-тактические действия
105.		Спортивный зал	Тактика игры в защите	Такт. СФП.	2	Технико-тактические действия
106.		Спортивный зал	Тактика игры в защите	Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия

107.		Спортивный зал	Тактика игры в защите	Техн.	2	Технико-тактические действия
108.		Спортивный зал	Тактика игры в защите	СФП. Такт.	2	Технико-тактические действия
109.		Спортивный зал	Тактика игры в защите	Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия
110.		Спортивный зал	Тактика игры в защите	Теор. Техн.	2	Технико-тактические действия
111.		Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра	ОФП. Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия
112.		Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра	Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия
113.		Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра	Техн. Интегр.	2	Технико-тактические действия
114.		Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра	Такт. СФП	2	Технико-тактические действия
115.		Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра	Теор. Техн.	2	Технико-тактические действия
116.		Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра	Такт.	2	Технико-тактические действия
117.		Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра	Техн.	2	Технико-тактические действия
118.		Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра	СФП. Такт.	2	Технико-тактические действия
119.		Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра	Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия

120.		Спортивный зал	Учебно-тренировочная игра	Теор. Техн.	2	Технико-тактические действия
121.		Спортивный зал	Заслон	ОФП. Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия
122.		Спортивный зал	Заслон	Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия
123.		Спортивный зал	Заслон	Техн. Интегр.	2	Технико-тактические действия
124.		Спортивный зал	Заслон	Такт. СФП	2	Технико-тактические действия
125.		Спортивный зал	Заслон	Теор. Техн.	2	Технико-тактические действия
126.		Спортивный зал	Практика судейства соревнований	Такт.	2	Технико-тактические действия
127.		Спортивный зал	Практика судейства соревнований	Техн. Такт. СФП.	2	Технико-тактические действия
128.		Спортивный зал	Практика судейства соревнований	Интегр.	2	Технико-тактические действия
129.		Спортивный зал	Игровая практика	Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия
130.		Спортивный зал	Игровая практика	ОФП Техн.	2	Технико-тактические действия
131.		Спортивный зал	Игровая практика	Такт. СФП.	2	Технико-тактические действия
132.		Спортивный зал	Игровая практика	Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия



133.		Спортивный зал	Игровая практика	Техн.	2	Технико-тактические действия
134.		Спортивный зал	Игровая практика	СФП. Такт.	2	Технико-тактические действия
135.		Спортивный зал	Игровая практика	Такт. Интегр.	2	Технико-тактические действия
136.		Спортивный зал	Игровая практика	Теор. Техн.	2	Технико-тактические действия
ИТОГО в 2-х группах				204		