

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 имени И.П. Кытманова»**
663180 г. Енисейск, Красноярского края
ул. Ленина, 120 тел./факс 2-71-38, 2-71-71, E-mail:school-n1direktor@bk.ru

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом МАОУ «СШ №1
имени И. П. Кытманова г. Енисейска
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ № 1
имени И.П. Кытманова г. Енисейска
_____ О.А.Томашевская
от «31 » августа 2023г.
№ _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ветрова Зоя Александровна

г. Енисейск, 2023 г

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа по баскетболу предусматривает, проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Направленность программы. Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять

физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

1. доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным
2. особенностям);
3. наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
4. демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и

5. воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
6. научность (обоснованность, наличие методологической базы и
7. теоретической основы);
8. «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы
9. учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 10-12 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 14 человек.

Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Количество часов в год – 136 часа

Форма и режим занятий

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного занятия для воспитанников – 120 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

Цели и задачи программы

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	1	2	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	44	0	44	Зачет

1.3.	Тактическая подготовка	44	0	44	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	38	0	38	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	5	0	5	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
Итого		136	1	136	

Содержание учебного плана

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика: правила соревнований по баскетболу.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Прыжки через скакалку, многоскоки.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу

Планируемые результаты

Результаты 1 года обучения

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся овладеют техникой передвижения, овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами.

Календарный учебный график

	2023-2024 учебный год
Начало учебного года	01.09.2023г
Окончание учебных занятий	26.05.2023г
Количество дней \ часов в учебном году	68 дней / 136 часа
I полугодие	36 дней /70 часов
II полугодие	32дня/66 часов

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Время проведения занятий	Часы в месяц
	Раздел 1. Правила игры в баскетбол, техника безопасности	4		
	Раздел 2. Техническая подготовка	44		
	Раздел 3. Тактическая подготовка	44		
	Раздел 4. Физическая подготовка	38		
	Раздел 5. Сдача контрольных нормативов	3		
	Раздел 6. Участие в соревнованиях	3		

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Формы аттестации и оценочные материалы

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания, и т.д.), разработанные критерии оценки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные и Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. устойчивая мотивация к занятиям;
2. активизация творческого потенциала учащихся;
3. активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

Предметные результаты: в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

Результаты обучения

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от

плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
Бег на 60 м (сек.)						

10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
Броски с точек (из 20 раз)						
10	–	–	–	–	–	–

11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6

Примечание. Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Методические материалы

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

Список используемой литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Кол-во часов	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
1	Знания о игре баскетбол. Стойки и перемещения.	Техника безопасности. Стойки и перемещения.	Уметь выполнять стойки и перемещения	1		
2	ОФП. Различное ведение мяча.	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»	Уметь выполнять ведение мяча.	1		
3	ОФП	Тестирование бега на 30м с высокого старта, прыжков в длину с места, метание мяча.	Уметь демонстрировать технику бега на 30 метров.	1		
4	Технические действия баскетболиста	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре	Уметь выполнять стойки и передвижения.	1		
5	Технические действия баскетболиста. Передачи мяча.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Передачи мяча в движении в парах.	Уметь выполнять передачи мяча в парах.	1		
6	Технические действия баскетболиста. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Уметь выполнять ведение мяча с низким и высоким отскоком.	1		
7	Технические действия баскетболиста. Штрафные броски.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Уметь выполнять штрафные броски.	1		
8	Технические действия баскетболиста. Броски с	Стойка и передвижение игрока	Уметь выполнять броски с различных	1		

	различных точек штрафной зоны.	Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.	точек штрафной зоны.			
9	Технические действия баскетболиста. Малая восьмерка. Остановки развороты.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведения мяча. Малая восьмерка. Стойки и развороты. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1		
10	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча с различной высотой отскока.	1		
11	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча.	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча.	1		
12	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1		
13	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты.	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты.	1		
14	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке одной рукой с места.	1		
15	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Уметь выполнять броски мяча двумя руками снизу в движении.	1		

16	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке со средней дистанции.	1		
17	Эстафеты с элементами баскетбола.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	Участвовать в эстафетах с элементами баскетбола.	1		
18	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи мяча двумя руками от груди стоя на месте.	1		
19	Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Уметь выполнять передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	1		
20	Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	Уметь выполнять остановку в два шага после ускорения и повороты на месте.	1		
21	Передача одной рукой от плеча.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой от плеча.	Уметь выполнять передачу одной рукой от плеча.	1		
22	Передача одной рукой с шагом вперед.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой с шагом вперед.	Уметь выполнять передачу одной рукой с шагом вперед.	1		
23	Эстафеты	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной	Участвовать в эстафетах.	1		

		высотой отскока. Учебная игра.				
24	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	Уметь выполнять броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	1		
25	Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	Уметь выполнять броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1		
26	Воспитание навыков самостоятельных занятий	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять самостоятельно поставленные задачи.	1		
27	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Уметь демонстрировать защитные действия при опеке игрока без мяча.	1		
28	Вырывание и выбивание мяча.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча.	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча.	1		
29	Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера	Уметь выполнять ловлю мяча с отскоком об пол после передачи от партнера	1		
30	Штрафные броски.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски.	Уметь выполнять штрафные броски.	1		

31	Броски мяча со средней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча со средней дистанции.	Уметь выполнять броски мяча со средней дистанции.	1		
32	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке со средней дистанции.	1		
33	Индивидуальная работа с мячом	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять самостоятельную работу с баскетбольным мячом.	1		
34	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	1		
35	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом.	1		
36	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Уметь выполнять защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
37	Перехват мяча. Командные действия в защите.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите.	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите.	1		
38	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом	1		

		высотой отскока. Учебная игра.				
39	Общезфизическая подготовка	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	Уметь выполнять упражнения на выносливость.	1		
40	Борьба за мяч после отскока от щита.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Борьба за мяч после отскока от щита.	Уметь выполнять борьбу за мяч после отскока от щита.	1		
41	Общезфизическая подготовка	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	Уметь выполнять упражнения на выносливость.	1		
42	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1		
43	Общезфизическая подготовка	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	Уметь выполнять упражнения на выносливость.	1		
44	Командные действия в защите.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в защите.	Уметь выполнять командные действия в защите.	1		
45	Учебная игра 2x2, 3x3, 4x4	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь взаимодействовать в парах и тройках.	1		
46	Командные действия в нападении. Комбинация №1.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в нападении. Комбинация №1.	Уметь выполнять командные действия в нападении в комбинации №1.	1		
47	Учебная игра 3x3, 5x5.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь взаимодействовать в командной игре.	1		
48	Эстафеты	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной	Уметь «подставлять плечо товарищу по команде»	1		

		высотой отскока. Учебная игра.				
49	Перехват мяча	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять перехват мяча.	1		
50	Командные действия в нападении.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в нападении.	Уметь выполнять командные действия в нападении.	1		
51	Разучивание комбинации №2.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №2.	Уметь демонстрировать комбинацию №2.	1		
52	Общефизическая подготовка	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	Уметь выполнять упражнения на выносливость.	1		
53	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом	1		
54	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Уметь выполнять поставленные задачи тренера.	1		
55	Штрафные броски.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски.	Уметь выполнять штрафные броски.	1		
56	Броски одной рукой в баскетбольную корзину с места	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски одной рукой в баскетбольную корзину с места	Уметь выполнять броски одной рукой в баскетбольную корзину с места	1		

57	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок.	Уметь выполнять сочетание приемов передвижений и остановок.	1		
58	Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов.	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой после двух шагов.	1		
59	Броски в корзину двумя руками от груди после ведения.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски в корзину двумя руками от груди после ведения.	Уметь выполнять броски в корзину двумя руками от груди после ведения.	1		
60	Общефизическая подготовка	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	Уметь выполнять упражнения на выносливость.	1		
61	Взаимодействие 3 игроков в нападении.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие 3 игроков в нападении.	Уметь взаимодействовать в нападении.	1		
62	Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь противостоять нападающим.	1		
63	Учебная игра по заданию тренера.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Показать полученные ранее знания в учебно-спортивной игре баскетбол	1		
64	Передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди.	Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении двумя руками от груди.	1		

65	Малая восьмерка. Штрафные броски.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Малая восьмерка. Штрафные броски.	Уметь выполнять штрафные броски и участвовать в комбинации «Малая восьмерка»	2		
66 67	Атака быстрым прорывом.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Атака быстрым прорывом.	Уметь выполнять атаку быстрым прорывом.	2		
68 69	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Уметь выполнять защитные действия при опеке игрока с мячом.	2		
70 71	Заслон. Опека игрока.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Заслон. Опека игрока.	Уметь выполнять заслон и опеку игрока.	2		
72 73	Технические действия баскетболиста. Передачи мяча.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Передачи мяча в движении в парах.	Уметь выполнять передачи мяча в парах.	2		
74 75	Технические действия баскетболиста. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Уметь выполнять ведение мяча с низким и высоким отскоком.	2		
76 77	Технические действия баскетболиста. Штрафные броски.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Уметь выполнять штрафные броски.	2		
78 79	Технические действия баскетболиста. Броски с различных точек штрафной зоны.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной	Уметь выполнять броски с различных точек штрафной зоны.	2		

		зоны. Учебная игра.				
80 81	Технические действия баскетболиста. Малая восьмерка. Остановки развороты.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведения мяча. Малая восьмерка. Стойки и развороты. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	2		
82 83	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча с различной высотой отскока.	2		
84 85	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча.	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча.	2		
86 87	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	2		
88 89	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты.	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты.	2		
90 91	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке одной рукой с места.	2		
92 93	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Уметь выполнять броски мяча двумя руками снизу в движении.	2		
94 95	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке со средней дистанции.	2		

		Броски мяча в прыжке со средней дистанции.				
96 97	Эстафеты с элементами баскетбола.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	Участвовать в эстафетах с элементами баскетбола.	2		
98 99	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи мяча двумя руками от груди стоя на месте.	2		
100 101	Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	Уметь выполнять передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	2		
102 103	Комбинация №3. Броски с разных точек зала.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №3. Броски с разных точек зала.	Уметь выполнять броски с разных точек зала и комбинацию №3.	2		
104 105	Передача одной рукой от плеча.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой от плеча.	Уметь выполнять передачу одной рукой от плеча.	2		
106 107	Передача одной рукой с шагом вперед.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Передача одной рукой с шагом вперед.	Уметь выполнять передачу одной рукой с шагом вперед.	2		
108 109	Эстафеты	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Участвовать в эстафетах.	2		
110	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной	Уметь выполнять броски мяча одной	2		

111	места.	высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	рукой в баскетбольный щит с места.			
112 113	Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	Уметь выполнять броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	2		
114 115	Воспитание навыков самостоятельных занятий	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять самостоятельно поставленные задачи.	2		
116 117	Комбинация №4. Штрафные броски.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Комбинация №4. Штрафные броски.	Уметь демонстрировать штрафные броски и комбинацию №4.	2		
118 119	Вырывание и выбивание мяча.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча.	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча.	2		
120 121	Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера	Уметь выполнять ловлю мяча с отскоком об пол после передачи от партнера	2		
122 123	Штрафные броски.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски.	Уметь выполнять штрафные броски.	2		
124 125	Броски мяча со средней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять броски мяча со средней дистанции.	2		

		Броски мяча со средней дистанции.				
126 127	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке со средней дистанции.	2		
128 129	Индивидуальная работа с мячом	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять самостоятельную работу с баскетбольным мячом.	2		
130 131	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	2		
132 133	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом.	2		
134	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Уметь выполнять защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
135	Перехват мяча. Командные действия в защите.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите.	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите.	1		
136	Контрольные испытания	Бег 100м. Штрафные броски.	Сдать контрольные нормативы.	1		