ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 289»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
И.В. Кондратенко
ГОБОУ МО «СОШ № 289»
Приказ от 01.09.2023 № 01-09/157

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Никитина М. А.,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программ является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В основе программы – Программа занятий спортивной секции по баскетболу, рекомендованная Министерством образования РФ от 2004 года. (Автор: Водянникова И.А.).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы — физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы 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.

Педагогическая целесообразность программы. 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 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 школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность учащихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Отличительные особенности программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями. В данной программе уменьшена теоретическая и практическая часть.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 10-13 лет, желающих заниматься баскетболом.

Объём программы: 1 год обучения – 108 час.

Формы обучения и виды занятий:

Форма обучения – групповая.

Виды занятий – практические, теоретические.

Срок освоения программы – 1 год.

Наполняемость группы: минимальное число обучающихся в группе — 6, максимальное количество - 15 человек.

Режим занятий: Программа ориентирована на детей без специальной подготовки. В группу принимаются дети на добровольной основе. Срок реализации программы один год (36 недель), 108 часов за год (по 3 часа в неделю).

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.22 678-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образов, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Письмо Министерства спорта РФ от 25.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методической рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

Цель и задачи программы:

Цель – на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи:

- 1. Образовательные:
- Познакомить учащихся с видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
 - 2. 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.
 - 3. Воспитательные:
- 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 структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической (основы знаний), физической (общая и специальная физическая подготовка), технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

В теоретическом разделе представлен материал по истории развития баскетбола, правил соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Баскетбол» являются знания и умения.

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Личностные

- Формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям баскетболом.
- Формирование базовых знаний, а также умение использовать занятия баскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.
 - Достижение личностно значимых результатов в физическом развитии.
- Приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе с мячом.
- Развитие быстроты реакции на движущийся объект, быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, ситуациях, концентрации внимания и распределения внимания.

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

<u>Предметные</u>

- Овладение основными техническими приемами баскетболиста.
- Умения максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий.
 - Умение применять специальную терминологию в баскетболе.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
 - Умение осуществлять судейство игры.
 - Умение проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.
- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные

- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом в различных спортивных играх.
- Использование баскетбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Nº/	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе		Форма
п/п		часов	теорети ческих	практич еских	контроля
1.	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях и гигиенические сведения	2	2	-	опрос
2.	Основы техники и тактики игры	8	8	-	опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка	30	-	30	контрольные нормативы
4.	Основы техники и тактики игры	46	-	46	соревнования
5.	Учебно-тренировочные игры и	22	-	22	Педагогическое

соревнования				наблюдение
Итого часов	108	10	98	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

1. Теоретическая подготовка – 10 часов.

- 1.Вводное занятие 2 часа.
- Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- 2. Основы техники и тактики игры 8 часа.
- История возникновения и развития баскетбола. Понятие о технике игры, характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры, характеристика тактических действий. Участие в судействе соревнований.

2. Общая и специальная физическая подготовка – 30 часов.

Общая физическая подготовка.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет), Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Салки», «Эстафеты с бегом, прыжками», «Борьба за мяч», «Эстафета баскетболистов», «Перестрелка».

Специальная физическая подготовка.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом - отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. *Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития быстроты баскетболиста. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, и спиной к стартовой линии. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Основы техники и тактики игры - 46 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты без мяча и с мячом
- Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

Овладение техникой ловли и передачи мяча.

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- То же после ведения мяча.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полу отскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.
- Передача со сменой мест в движении.

- Передача с пассивным и активным сопротивлением защитника.
 - Овладения техникой ведения мяча.
- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте, в движении.
- Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча.

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной бросок.
- Двумя руками снизу в движении.
- Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- В прыжке со средней дистанции.
- В прыжке с дальней дистанции.

Освоение индивидуальных защитных действий.

- Перехват мяча.
- Вырывание и выбивание мяча.
- Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Личная защита.
- Зонная зашита.

Тактическая подготовка.

- Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.
- Быстрый прорыв.
- Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.

- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
- 4. Учебно-тренировочные игры и соревнования 22 часа.

Участие учащихся в товарищеских и календарных играх на первенство школы, города, области.

Диагностика результативности образовательного процесса. Система оценки и фиксирования образовательных результатов. Диагностика и контроль обучения

1) В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Система мониторинга разработана по видам контроля.

Таблица 1

Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества освоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	контроля	контроля Сентябрь
контроль	подготовки учащихся (оценка качества освоения детьми содержания образовательной программы		Сентябрь
	(оценка качества освоения детьми содержания образовательной программы		
	детьми содержания образовательной программы		
	образовательной программы		
	на напало уперного гола)		
	па пачало учестого года)		
Текущий контроль	Систематическая проверка и	Текущая	В течение
	оценка образовательных	проверка знаний	учебного года
	результатов по конкретным	и умений	
	темам на отдельных	проводится в	
	занятиях	форме	
		наблюдений,	
		выполнения	
		контрольных	
		заданий	
Оперативный	Оперативный контроль за	На каждом	В течение
контроль	функциональным	занятии	учебного года
	состоянием занимающихся,	контролируется	
	оценка переносимости	влияние	
	нагрузки. Выявление	физической	
	отклонений в состоянии	нагрузки у	
	здоровья	каждого	
		занимающегося	
Промежуточная	Оценка качества усвоения	Зачеты по	Декабрь
	обучающимися содержания	теоретическому	
	образовательной программы	материалу.	
	по итогам полугодия, года.		

Итоговая	Оценка результативности	Зачеты по	Май
аттестация	освоения обучающимися	теоретическому и	
	образовательной программы	практическому	
	в целом.	блоку	
		программы.	
		Сдача	
		контрольных	
		нормативов по	
		ОФП и СФП,	
		технические	
		нормативы.	
		Соревнования.	

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса аттестации проходит ежегодно:

- в начале учебного года входящий контроль;
- в середине и в конце учебного года промежуточная аттестация;
- в конце реализации образовательной программы итоговая аттестация.

Система оценки и фиксирования образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 85-
уровень		100% содержания программы.
		Учащийся самостоятельно
		ориентируется в содержании
		пройденного материала, способен
		самостоятельно систематизировать,
		обобщать информацию, сделать вывод
		без ошибок, отлично владеет
		специальной терминологией
	Практические умения	Соответствие уровня развития
	и навыки	практических умений и навыков
		программным требованиям. Свободно
		владеет специальным оборудованием и
		оснащением. Все действия выполняет
		правильно, уверенно и быстро
	Выполнение	Выполняет контрольные нормативы по
	нормативов	ОФП и СФП на 85-100%
	_	
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 70-85%
уровень		содержания программы.
		Почти полное усвоение учебного

	Практические умения и навыки Выполнение нормативов	материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания Выполняет задания согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП на 70-85%
Низкий уровень	Теоретические знания Практические умения и навыки Выполнение нормативов	Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания программы. Владеет неполной информацией, знает значение специальных терминов, но путается в них, нуждается в помощи педагога. При выполнении заданий допускает значительные ошибки Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП на 50-70%

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений учащихся

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров: «Знания»:

«низкий уровень» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«средний уровень» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки; «высокий уровень» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по предмету, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»: «низкий уровень» - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки; «средний уровень» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки; «высокий

уровень» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всем техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы

Дидактический материал: таблицы, плакаты, фотографии, видео.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь: щиты тренировочные с кольцами, мячи баскетбольные, насос ручной со штуцером, стойки для обводки, скакалки, гимнастические скамейки, мячи набивные различной массы, гимнастические маты.

Формы контроля/аттестации:

Матчевые встречи, товарищеские игры, соревнования школьного, муниципального уровней.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года. Для оценки уровня практического владения баскетболом в ходе учебного процесса проводится текущий и итоговый контроль в форме наблюдения, выполнения заданий и сдачи контрольных нормативов.

Оценочные материалы:

Результативность реализации программы определяется на основе сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке (далее по тексту ОФП) и технической подготовке, результатов участия в соревнованиях различного уровня.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

- 1. Бег 30 метров (сек.)
- 2. Прыжок в длину с места (см.)
- 3. Бег 1000 метров(мин.)
- 4. Высота подскока (см.)
- 5. Бег 20 метров (сек.)

Контрольные нормативы по технической подготовке

- 1. Передача мяча в стену на скорость.
- 2. Штрафные броски.
- 3. Скоростная техника.
- 4. Броски с дистанции.

Методическое обеспечение программы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесные методы,
- наглядные методы,
- практические методы (метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки).

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для учителя

- 1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе 1990. -№7, с. 15-17.
- 2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997.
- 3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2007.
- 4. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся І-ХІ классов, основанная на одном виде спорта».
- 5. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002.
- 6. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для учащихся

- 1. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
- 2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. М.: Физическая культура и спорт, 2001.
- 3. Краузе Д., Мейер Дж. Баскетбол навыки и упражнения. М. ACT. Астрель. 2006. 216 с.

Интернет-ресурсы

- 1. www.basket.ru Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
- 2. www.cskabasket.com Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва

3.www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ

Учебно-тематическое планирование

1. Инструктаж по технике безопасности на занятии. Теор. 2. Повторение официальных правил по баскетболу. Теор. 3. Понятие о технике игры, характеристика приемов игры. Теор. 4. Понятие о тактике игры, характеристика тактических действий. Теор. 5. Виды передач мяча. ОФП ОФП 6. Виды передач мяча. ОФП ОФП 7. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег 60м - контроль Техн. 8. Виды передач мяча. ОФП ОФП 10. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. 12. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техн. 13. Выполнения штрафного броска и броска из-за дуги (3 очка). Техн. 14. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 15. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 16. Правильная расстановка игроков при штрафном броске. Теор. 17. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 18. Позиционное нападение в игровых вза	№ п/п	Название темы	Тип
 Повторение официальных правил по баскетболу. Понятие о технике игры, характеристика приемов игры. Теор. Понятие о тактике игры, характеристика тактических действий. Виды передач мяча. ОФП Виды передач мяча. ОФП Беговые упражнения. Спринтерский бет. Бет 60м - контроль Техн. Виды передач мяча. ОФП ФФП Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. Виды передач мяча. Виды передач мяча. Виды передач мяча. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Техн. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. Техн. Техн. Техн. Техн. Техн. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. Техн. Техн. Техн. Техн.<!--</th--><th></th><th></th><th>подготовки</th>			подготовки
 Понятие о технике игры, характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры, характеристика тактических действий. Виды передач мяча. ОФП Виды передач мяча. ОФП Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег 60м - контроль Техн. Виды передач мяча. ОФП Виды передач мяча. ОФП ОФП Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. Виды передач мяча. Виды передач мяча. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. Техника выполнения оброска с дуги (3 очка). Такт. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. Техника выполнения фроска с дуги (3 очка). Такт. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. Прыжок в сторону с отбиван	1.	Инструктаж по технике безопасности на занятии.	Teop.
 Понятие о тактике игры, характеристика тактических действий. Виды передач мяча. ОФП Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег 60м - контроль Техн. Виды передач мяча. ОФП Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег 60м - контроль Техн. Виды передач мяча. ОФП Виды передач мяча. ОФП Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Выполнения штрафного броска и броска из-за дуги (3 очка). Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Правильная расстановка игроков при штрафном броске. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. Виды передач мяча. Виды передач мяча. Виды передач мяча. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 сек. зоне. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн. силы полета мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн. 	2.	Повторение официальных правил по баскетболу.	Teop.
действий. ОФП ОФП 6. Виды передач мяча. ОФП ОФП 7. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег 60м - контроль Техн. 8. Виды передач мяча. ОФП ОФП 9. Виды передач мяча. ОФП ОФП 10. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техн. 11. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техн. 12. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техн. 13. Выполнения штрафного броска и броска из-за дуги (3 очка). Техн. 14. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 15. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной броске. Теор. 17. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 18. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 19. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 20. Виды передач мяча. ОФП ОФП 22. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 23. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от	3.	Понятие о технике игры, характеристика приемов игры.	Teop.
6. Виды передач мяча. ОФП ОФП 7. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег 60м - контроль Техн. 8. Виды передач мяча. ОФП ОФП 9. Виды передач мяча. ОФП ОФП 10. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. 12. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техн. 13. Выполнения штрафного броска и броска из-за дуги (3 очка). Техн. 14. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 15. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 16. Правильная расстановка игроков при штрафном броске. Теор. 17. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 18. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 19. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 20. Виды передач мяча. ОФП 21. Виды передач мяча. ОФП 22. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 23. <td>4.</td> <td></td> <td>Teop.</td>	4.		Teop.
7. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег 60м - контроль Техн. 8. Виды передач мяча. ОФП ОФП 10. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. 11. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техн. 13. Выполнения штрафного броска и броска из-за дуги (3 очка). Техн. 14. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 15. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 16. Правильная расстановка игроков при штрафном броске. Теор. 17. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 18. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 19. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 20. Виды передач мяча. ФП 21. Виды передач мяча. ОФП ОФП 22. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 23. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 24. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего ви	5.	Виды передач мяча. ОФП	ОФП
7. Беговые упражнения. Спринтерский бет. Бет 60м - контроль Техн. 8. Виды передач мяча. ОФП ОФП 10. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. 12. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техн. 13. Выполнения штрафного броска и броска из-за дуги (3 очка). Техн. 14. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 15. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 16. Правильная расстановка игроков при штрафном броске. Теор. 17. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 18. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 19. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 20. Виды передач мяча. ФП 21. Виды передач мяча. ОФП 22. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 23. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 24. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео.	6.		ОФП
 Виды передач мяча. ОФП Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Выполнения штрафного броска и броска из-за дуги (3 очка). Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Виды передач мяча. ОФП Виды передач мяча. ОФП Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Техн. Техн. Техн. Техн. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Техн. Техн. Техн. Техн. Техн. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Вибор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. Техн. Техн.<	7.	* **	Техн.
10. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. 12. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техн. 13. Выполнения штрафного броска и броска из-за дуги (3 очка). Техн. 14. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 15. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 16. Правильная расстановка игроков при штрафном броске. Теор. 17. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 18. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 19. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 20. Виды передач мяча. ОФП 21. Виды передач мяча. ОФП 22. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 23. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 24. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 25. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 26. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола.	8.	Виды передач мяча. ОФП	ОФП
10. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. 12. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Техн. 13. Выполнения штрафного броска и броска из-за дуги (3 очка). Техн. 14. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 15. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 16. Правильная расстановка игроков при штрафном броске. Теор. 17. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 18. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 20. Виды передач мяча. Такт. 21. Виды передач мяча. Такт. 21. Виды передач мяча. ОФП 22. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 23. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 24. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 25. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 26. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн.	9.	*	ОФП
мяча. 12. Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. 13. Выполнения штрафного броска и броска из-за дуги (3 очка). Техн. 14. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 15. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Техн. 16. Правильная расстановка игроков при штрафном броске. Теор. 17. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 18. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 19. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 20. Виды передач мяча. Такт. 21. Виды передач мяча. ОФП 22. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 23. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 24. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 25. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 26. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 27. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. СФП 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание мест	10.	•	Техн.
 Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение мяча. Выполнения штрафного броска и броска из-за дуги (3 очка). Техн. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Правильная расстановка игроков при штрафном броске. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Виды передач мяча. Виды передач мяча. ОФП Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн. 	11.	* ***	Техн.
 Выполнения штрафного броска и броска из-за дуги (3 очка). Техн. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок Правильная расстановка игроков при штрафном броске. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Виды передач мяча. Виды передач мяча. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 техн. сек.зоне. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. силы полета мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн. 	12.	Техника передвижения по площадке с мячом и без. Ведение	Техн.
15. Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок Техн. 16. Правильная расстановка игроков при штрафном броске. Теор. 17. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 18. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 19. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 20. Виды передач мяча. Такт. 21. Виды передач мяча. ОФП ОФП 22. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 23. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 24. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 25. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 26. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 27. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 техн. сек.зоне. 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн.	13.		Техн.
16. Правильная расстановка игроков при штрафном броске. Теор. 17. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 18. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 19. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 20. Виды передач мяча. Такт. 21. Виды передач мяча. ОФП ОФП 22. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 23. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Такт. 24. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 25. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 26. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 27. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. СФП 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 техн. сек.зоне. Техн. 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн.	14.	Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок.	Техн.
 Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. Виды передач мяча. Виды передач мяча. ОФП Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 техн. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. силы полета мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. 	15.	Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок	Техн.
18. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Такт. 19. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 20. Виды передач мяча. Такт. 21. Виды передач мяча. ОФП ОФП 22. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 23. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Такт. 24. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Такт. 25. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 26. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. 27. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. СФП 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 сек. зоне. Техн. 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Техн. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн.	16.	Правильная расстановка игроков при штрафном броске.	Teop.
 Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Виды передач мяча. Виды передач мяча. ОФП Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 сек. зоне. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн. 	17.	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	Такт.
 Виды передач мяча. Виды передач мяча. ОФП Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. Техн. Техн. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 сек.зоне. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. 	18.	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	Такт.
 21. Виды передач мяча. ОФП 22. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 23. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 24. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). 25. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 26. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 27. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 сек.зоне. 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн. 	19.	Техника выполнения броска с дуги (3 очка).	Такт.
 22. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 23. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 24. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). 25. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 26. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 27. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 сек.зоне. 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн. 	20.	Виды передач мяча.	Такт.
 23. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 24. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). 25. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 26. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 27. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 техн. сек.зоне. 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. силы полета мяча. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. 	21.	Виды передач мяча. ОФП	ОФП
 24. Техника выполнения броска с дуги (3 очка). 25. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 26. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 27. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 техн. сек.зоне. 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. силы полета мяча. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. 	22.	Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола.	Техн.
 25. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 26. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 27. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 техн. сек.зоне. 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. 	23.	Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола.	Техн.
 25. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 26. Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола. 27. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего видео. 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 техн. сек.зоне. 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. 	24.	Техника выполнения броска с дуги (3 очка).	Такт.
 27. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего СФП видео. 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 техн. сек.зоне. 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. силы полета мяча. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. 	25.		Техн.
 27. Техника выполнения штрафного броска. Просмотр обучающего СФП видео. 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 техн. сек.зоне. 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. силы полета мяча. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. 	26.	Прыжок в сторону с отбиванием мяча от пола.	Техн.
 28. Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3 Техн. сек.зоне. 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. силы полета мяча. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и техн. 	27.		СФП
 29. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн. силы полета мяча. 30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн. 	28.	Нападение быстрым прорывом. Правильная занимание места в 3	Техн.
30. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и Техн.	29.	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и	Техн.
СИПЫ ПОЛЕТА МЯЧА	30.		Техн.

31.	Передача мяча от плеча одной рукой-стоя на месте с большой дистанции.	ОФП
32.	Бросок мяча двумя руками от груди. Двухсторонняя игра.	Техн.
33.	Взаимодействие трех игроков «треугольник», «восьмерка».	Такт.
34.	Взаимодействие игроков.	Такт.
35.	Техника ведения мяча. Техника выполнения броска с угла площадки.	Техн.
36.	Бросок мяча снизу одной или двумя руками - при быстрой атаке под щит.	Техн.
37.	Бросок мяча снизу одной или двумя руками - при быстрой атаке под щит.	Техн.
38.	Гигиенические основы режима труда и отдыха спортсмена.	Teop.
39.	Участие в судействе соревнований.	Teop.
40.	Техника выполнения передачи «крюком одной рукой из-под кольца при активной защите высокорослого соперника.	СФП
41.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.
42.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.
43.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Двухсторонняя игра.	Такт.
44.	Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП. Мини-турнир по баскетболу среди спортсменов.	Теор. ОФП
45.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.
46.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.
47.	Учебно-тренировочная игра.	Интегр.
48.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.
49.	Контрольные испытания.	Контр.
50.	Командные действия в нападении.	Такт.
51.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.
52.	ОФП. Командные действия в защите.	ОФП
53.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.
54.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.
55.	Передача мяча от груди двумя руками-с большого расстояния при отсутствии активной защиты. Броски мяча «неудобной» рукой.	Техн.

56.	Передача сверху двумя руками со средней дистанции при плотной защите.	СФП
57.	Передача мяча сверху вниз одной или двумя руками (часто выполняется в прыжке) – непосредственно под кольцом.	ОФП
58.	Командные действия в нападении. Ведение мяча.	Такт.
59.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.
60.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.
61.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортемена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Teop.
62.	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.
63.	СФП. Броски с дуги (3 очка).	СФП
64.	ОФП. Штрафной бросок.	ОФП
65.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.
66.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.
67.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.
68.	Методы спортивной тренировки.	Teop.
	ОФП.	ОФП
69.	Совершенствование техники передачи мяча. Штрафной бросок.	Техн.
70.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.
71.	Тактика защиты. Ведения мяча с сопротивлением защитника.	Такт.
72.	СФП	СФП
73.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.
74.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.
75.	ОФП	ОФП
76.	Учебно-тренировочная игра. Мини-турнир по баскетболу среди спортсменов.	Интегр.
77.	Действия одного защитника против двух нападающих.	Итрегр.
78.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Интегр.
79.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. ОФП	Интегр.
80.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
81.	Контрольные испытания. СФП	СФП
82.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. ОФП	ОФП
83.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Интегр.
84.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Интегр.
85.	СФП	СФП
86.	Многократное выполнение технических приемов и тактических	Интегр.

	действий.	
87.	Совершенствование техники ведения мяча. СФП.	Интегр.
88.	Учебно-тренировочная игра.	Интегр.
89.	ΟΦΠ	ОФП
90.	Учебная игра. Тестирование	Интегр.
91.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. ОФП	Интегр.
92.	Действия одного защитника против двух нападающих.	Итрегр.
93.	Учебно-тренировочная игра.	Интегр.
94.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Интегр.
95.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
96.	Учебно-тренировочная игра. Мини-турнир по баскетболу среди спортсменов.	Интегр.
97.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Интегр.
98.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Интегр.
99.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Интегр.
100.	Учебная игра. Тестирование	Интегр.
101.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	Интегр.
102.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	Интегр.
103.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	Интегр.
104.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	Интегр.
105.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	Интегр.
106.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	Интегр.
107.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	Интегр.
108.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	Интегр.

Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год

Количество учебных недель – 36

Режим проведения занятий — 3 часа в неделю.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю).

1 период: 01.09.2023 – 27.10.2023 (продолжительность 8 недель)

Осенние каникулы -28.10.2023 - 05.11.2023 (9 дней)

2 период: 06.11.2023 – 29.12.2023 (продолжительность 8 недель)

Зимние каникулы -30.12.2023 - 08.01.2024 (10 дней)

3 период: 09.01.2024 – 23.03.2024 (продолжительность 11 недель)

Весенние каникулы -24.03.2024 - 31.03.2024 (8 дней)

4 период: 01.04.2024 – 30.05.2024 (продолжительность 9 недель)

Летние каникулы -31.05.2024 - 31.08.2024.