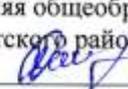


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Нижнеграйворонская средняя общеобразовательная школа»
Советского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2024г.
Протокол № 1

Утверждена
Директор МКОУ «Нижнеграйворонская
средняя общеобразовательная школа»
Советского района Курской области
 Строкова С.Н.
Приказ от «30» августа 2024г.
№ 2-225
МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивно-спортивная направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся 13-15 лет
Срок реализации: 1 год(72 часа)

Составитель:
Зими́на Ю́лия Миха́йловна,
педагог дополнительного
образования

с. Нижняя Грайворонка 2024 г

Структура Программы

1.Титульный лист

2.Комплекс основных характеристик программы:

2.1 пояснительная записка;

2.2Объём программы;

2.3Цель;

2.4Задачи;

2.5 Содержание Программы;

3.Комплекс организационно-педагогических условий:

3.1 календарный учебный график;

3.2 Учебный план;

3.3Оценочные материалы;

3.4Формы аттестации;

3.5Методические обеспечение;

3.6Условия реализации.

4.Рабочая программа воспитания.

5. Календарный план воспитательной работы.

6.Список литературы.

7.Приложения.

2.Комплекс основных характеристик программы:

2.1Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023г.)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «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» от 28.01.2021 г. №2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые программы);

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Устав в МКОУ «Нижнеграйворонская средняя общеобразовательная школа» Советского района Курской области ;

Положение «О дополнительных общеразвивающих программах МКОУ «Нижнеграйворонская средняя общеобразовательная школа» Советского района Курской области;

-Программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

-**Адресат программы.** Программа рассчитана на 2 часа в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 72 часов. Средний возраст учащихся 13-15 лет.

- **Форма обучения - очная**

- **Особенности организации образовательного процесса** Программа рассчитана на детей от 13до 15 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе , без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе

-**Режим занятий**– Общий объём – 72 часа, продолжительность одного занятия 2 часа 1 раз в неделю

- **Форма обучения- очная**

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ дополнительного образования обусловлена тем, что дети приобщаются к здоровому образу жизни, к профилактике асоциального поведения, к созданию условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы проводится набор в секцию данной направленности по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ «Баскетбол» состоит в том 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 заняться 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 большого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

Уровень Программы-стартовый.

2.3 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

2.4 ЗАДАЧИ:

Личностные задачи:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные задачи:

- усвоение знаний о командных и индивидуальных видах спорта;
- усвоение знаний о значении физической нагрузки для здоровья человека;
- умение взаимодействовать со сверстниками во время занятий;
- достижение определенного уровня овладениями тактик и техник в командных видах спорта.

Метапредметные задачи:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- Владеть правилами поведения во время соревнований,

соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

Предметные:

- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил.
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

2.5 СОДЕРЖАНИЕ Программы

МОДУЛЬ 1. «Теоретическая подготовка».

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Теория – изучить технику безопасности на занятиях баскетболом, правила игры, правила судейства, историю баскетбола в России.

МОДУЛЬ 2. «Техническая подготовка».

Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

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

4. Броски мяча.

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

Теория – правила техники безопасности на занятиях баскетболом, движения рук и ног при броске, ловле, передаче и ведении мяча.

Практика - Выполнение бросков, передач, ловли и ведения мяча из разных исходных положений.

МОДУЛЬ 3. Тактическая подготовка.

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

Теория – размещение игроков на площадке без мяча и с мячом, в защите и нападении.

Практика - выполнение игровых заданий, отработанных в теории.

МОДУЛЬ 4. Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

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

баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Теория – изучение техники выполнения упражнений ОФП и СФП.

Практика - выполнение и сдача норм ОФП и СФП.

МОДУЛЬ 5. «Участие в соревнованиях по баскетболу»

Проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Теория – выполнять установку преподавателя на игру.

Практика – использовать в практических играх, все изученные навыки и приемы.

3.Комплекс организационно-педагогических условий:

3.1Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	01.09.2024	30.05.2025	36	72	1 час, 2 раза в неделю

3.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «Баскетбол» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу).

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
				го	

Модуль 1 – 4 часа					
1.	Теоретическая подготовка	4	0	4	Текущий , опрос.
Модуль 2 – 26 часов					
2.	Техническая подготовка	3	23	26	
	• Имитационные упражнения без мяча	0,5	1,5	2	Текущий
	• Ловля и передача мяча	0,5	1,5	2	Текущий
	• Ведение мяча	1	10	11	Текущий , тест
	• Броски мяча	1	10	11	Текущий , тест
Модуль 3 – 22 часа					
3.	Тактическая подготовка	2	20	22	
	• Действия игрока в защите	1	10	11	Текущий
	• Действия игрока в нападении	1	10	11	Текущий
Модуль 4 – 12 часа					
4.	Физическая подготовка	2	10	12	
	• Общая подготовка	1	5	6	Текущий , тест
	• Специальная подготовка	1	5	6	Текущий , тест
Модуль 5 – 8 часов					

5.	Участие в соревнованиях по баскетболу.	1	7	8	Текущий
	ИТОГО:	12	60	72	

3.3 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	п о л	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
1 3 ле т	Д М	24-	30-	36 и выше
		30	35	40 и выше
		30-	36-	
		35	40	
1 4 ле т	Д М	25-	32-	37 и выше
		31	37	41 и выше
		31-	37-	
		36	41	
1 5 ле т	Д М	26-	32-	37 и выше
		32	37	40 и выше
		33-	35-	
		35	40	

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
13 лет	3.8 и менее	4,0-4,2	4,2-4,4	3,5 и менее	4,0-4,2	4,1 - 4,4
14	3,7 и	3,9-4,0	4,1-4,3	3,6 и	3,8-	4,0

лет	менее			менее	4,0	- 4,3
15 лет	3,6 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,4 и менее	3,6- 3,8	3,9 - 4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/ п	Контрольные упражнения	возраст			
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	21	23	25	27
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	1	2	3	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	5	6	7	8

3.4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый:

- текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий;
- итоговый контроль осуществляется в форме проведения соревнований по баскетболу и выполнение контрольных нормативов.

3.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные,

практические. Все задания соответствуют по сложности возрасту обучающихся. На занятиях используются наглядно-иллюстративные и дидактические материалы: газета «Советский спорт», журнал «Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

3.6 Условия реализации программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на

основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Цели обучения и воспитания:

- формирование здоровья ребенка и обучение его сохранению и совершенствованию своего психического и физического здоровья;
- развитие творческих умений навыков и способностей;
- развитие умения общаться и сотрудничать;
- формирование и развитие предметных знаний и умений;
- развитие и совершенствование интеллектуальных умений;
- развитие эмоциональной и волевой сферы;
- развитие мотивационно - потребностной сферы.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

№	Мероприятие	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Проведение родительских собраний	Очная	октябрь, март	Зими́на Ю.М., педагог дополнительного образования
2	Проведение бесед с учащимися учебных	Очная	сентябрь, декабрь, май	Зими́на Ю.М., педагог дополнительного

	групп по технике безопасности (на занятиях)			образования
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Очная	в течение учебного года	Зими́на Ю.М., педагог дополнительного образования
4	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Очная	в течение учебного года	Зими́на Ю.М., педагог дополнительного образования
5	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Очная	в течение учебного года	Зими́на Ю.М., педагог дополнительного образования
6	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Очная	в течение учебного года	Зими́на Ю.М., педагог дополнительного образования
7	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Очная	в течение учебного	Зими́на Ю.М., педагог дополнительного образования

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Рабочая программа общеобразовательных учреждений «физическая культура» 5-11 кл.-М. Просвещение, 2012г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2002г.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003г.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
6. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
7. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.

8. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2002г.
9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2003г.
10. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2004г.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 2004г.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.
13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2003г.

Для родителей и обучающихся:

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003 г.
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.
3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.
4. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г.

6.Приложения

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Теория Практическое занятие	1	Единая спортивная классификация. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	Спортивный зал	Текущий
2.		Теория Практическое занятие	1	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижения при нападении.	Спортивный зал	Текущий
3.		Теория Практическое занятие	1	Правила игры в баскетбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Текущий
4.		Теория Практическое занятие	1	Правила игры в баскетбол Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
5.		Теория Практическое занятие	1	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Спортивный зал	Текущий
6.		Практическое занятие	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Текущий

7.		Практическое занятие	1	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
8.		Теория Практическое занятие	1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	Текущий
9.		Практическое занятие	1	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий
10		Практическое занятие	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортивный зал	Текущий
11		Практическое занятие	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
12		Практическое занятие	1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Текущий
13		Практическое занятие	1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Спортивный зал	Текущий
14		Практическое занятие	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
15		Практическое занятие	1	Гигиенические	Спортивный	Текущий

		занятие		требования к питанию юных спортсменов. ОФП	зал	
16		Практическое занятие	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортивный зал	Текущий
17		Практическое занятие	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Спортивный зал	Текущий
18		Практическое занятие	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортивный зал	Текущий
19		Практическое занятие	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий
20		Практическое занятие	1	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Спортивный зал	Текущий
21		Практическое занятие	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий
22		Практическое занятие	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации	Спортивный зал	Текущий

				на площадке. Инструкторская и судейская практика.		
23		Практическое занятие	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Спортивный зал	Текущий
24		Практическое занятие	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Текущий
25		Практическое занятие	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
26		Практическое занятие	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спортивный зал	Текущий
27		Практическое занятие	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Спортивный зал	Текущий
28		Практическое занятие	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Спортивный зал	Текущий
29		Практическое занятие	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное	Спортивный зал	Текущий

				выполнение технических приемов.		
30		Практическое занятие	1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	Текущий
31		Практическое занятие	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
32		Практическое занятие	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	Текущий
33		Практическое занятие	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	Текущий
34		Практическое занятие	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Спортивный зал	Текущий
35		Практическое занятие	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
36		Теория Практическое занятие	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	Спортивный зал	Текущий

				Ведение мяча с переводом на другую руку.		
37		Практическое занятие	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
38		Практическое занятие	1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий
39		Практическое занятие	1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
40		Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Спортивный зал	Текущий
41		Теория Практическое занятие	1	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	Текущий
42		Практическое занятие	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	Текущий
43		Практическое занятие	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	Текущий

44		Практическое занятие	1	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	Текущий
45		Практическое занятие	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
46		Теория Практическое занятие	1	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортивный зал	Текущий
47		Практическое занятие	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	Текущий
48		Практическое занятие	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортивный зал	Текущий
49		Практическое занятие	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортивный зал	Текущий
50		Теория	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	Текущий

51		Практическое занятие	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	Текущий
52		Практическое занятие	1	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Спортивный зал	Текущий
53		Практическое занятие	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	Текущий
54		Практическое занятие	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	Текущий
55		Практическое занятие	1	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
56		Практическое занятие	1	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортивный зал	Текущий
57		Практическое занятие	1	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортивный зал	Текущий
58		Теория Практическое занятие	1	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий

59		Практическое занятие	1	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий
60		Теория Практическое занятие	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
61		Теория Практическое занятие	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
62	апрель	Практическое занятие	1	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	Текущий
63		Теория Практическое занятие	1	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Текущий
64		Теория Практическое занятие	1	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Текущий
65		Практическое занятие	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал	Текущий
66		Практическое занятие	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	Текущий
67		Практическое занятие	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Текущий
68		Практическое занятие	1	Совершенствован	Спортивный зал	Текущий

		занятие		ие техники бросков мяча.	й зал	
69		Практическое занятие	1	Совершенствование техники бросков мяча.	Спортивный зал	Текущий
70		Практическое занятие	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
71				Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих		
72				Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.		

Итого 72 часа