



**Управление образования администрации Тамбовского района  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Татановская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании  
методического совета школы и  
рекомендовано к утверждению  
Протокол №1 от 28.08.2023 года

Руководитель МС  
 / О. Е. Попова /

Утверждена  
Приказ по школе  
№541 от 30.08.2023 года

Директор школы  
 / О. П. Илларионова /



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

«Базовый уровень»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 4 года



**Составитель: Илларионов Владимир Павлович**  
педагог дополнительного образования

**Тамбовский район, с. Куксово, 2023**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Татановская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф. И. О., должность	Илларионов Владимир Павлович, педагог дополнительного образования.
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ;</li> <li>- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 № 28);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 20.07.2020 № 304-ФЗ;</li> <li>- «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018» Приказ Министерства Просвещения РФ №533 от 30.09.2020 г.</li> <li>- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» (Письмо Департамента молодежной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015)</li> </ul>
4.2. Область применения	дополнительное образование

4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	модифицированная
4.6. Возраст учащихся по программе	10-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	4 года

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

*Новизна программы* заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

*Педагогическая целесообразность* обусловлена тем, что занятия по данной программе позволяют обучающимся восполнить недостаток игровых навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов по физической культуре недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами по баскетболу. Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса у детей к определенному виду спорта.

*Актуальность программы* заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

*Отличительная особенность* данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Кроме того, в данной программе делается упор на

- изучение новейших тактических действий и приёмов;
- внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки;

- использование ИКТ, которое помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения;
- применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях, которое ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

Программа составлена на основе типовой программы «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ», 2004г. авторов Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина и программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г. Она значительно отличается от вышеназванных программ - структурой, целевой установкой, содержанием, объёмом материала, уровнем усвоения программы.

*Программа адресована* для детей среднего школьного возраста от 10 до 17 лет, построена с учетом возрастных особенностей учащихся на основе принципов посильности, доступности. Реализация программы поможет компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме того, по ходу реализации программы предполагается использования ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

*Объем и срок освоения программы.* Предлагаемая программа рассчитана на 4 года обучения – 576 часов (каждый год обучения по 144 часа).

Программу предполагается реализовать в течение 2018 - 2022г.

Режим занятий: два раза в неделю по 2 учебных часа с 10-минутным перерывом. Количество учащихся в группе – 10-15 человек;

*Форма обучения* - очная.

В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий баскетболом. Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

## **1.2. Методические условия реализации программы.**

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля). Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-

тренировочном процессе преобладают задачи, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

*Формы организации образовательного процесса:* командная, малыми группами, индивидуальная.

*Формы организации занятия:* тренировочные занятия, лекции, экскурсии, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельные подготовки, индивидуальные занятия.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются следующие *педагогические технологии:* технология личностно-ориентированное обучение, информационно-коммуникативные технологии, здоровьесберегающие технологии, технология взаимообучения.

*Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.*

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

*Этапы реализации программы.*

*Первый этап* («предварительной подготовки» 1 год обучения) - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к

Баскетболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, стрит-бол.

*Второй этап* («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения) - предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (стрит-бол).

*Третий этап* («начальная спортивная специализация» 3 год обучения) - посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к баскетболу.

*Четвёртый этап* («спортивное совершенствование» 4 год обучения) - предусматривает участие в различных соревнованиях.

### **1.3. Цель и задачи программы**

*Цель программы:* развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

*Задачи:*

Обучающие:

1. обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. обучить правильному выполнению упражнений.
3. обучить основным приемам техники и тактики игры;

Развивающие:

- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- развивать двигательные способности;
- вырабатывать устойчивость организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Воспитательные:

- прививать любовь к спорту;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- привлекать учащихся к спорту;
- формировать негативное отношение к вредным привычкам.

#### **1 год обучения -**

*Цель программы:* воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу.

*Задачи:*

Обучающие:

- изучить правила поведения в спортивном зале;
- изучить правила Т/Б;

- обучить технике перемещений и стоек, приёмам по передаче мяча;
- обучить начальным тактическим действиям;
- прививать стойкий интерес к занятиям баскетболом;
- приучать к игровой обстановке.

#### Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- развивать физические качества с учётом специфики баскетбола;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- подготовить к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

#### Воспитательные:

- воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по стрит-болу);
- воспитывать аккуратность, коллективизм, терпение и взаимопомощь, волевые качества;
- воспитывать положительное отношение к спорту.

### **2 год обучения -**

*Цель программы:* освоение технико-тактической и физической подготовки баскетболистов.

#### *Задачи:*

#### Обучающие:

- повысить уровень физической подготовленности;
- обучить техническим и тактическим действиям;
- подготовить к выполнению нормативных требований по виду спорта;
- приучать к соревновательным условиям.

#### Развивающие:

- развивать специальные физические способности;
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества.

#### Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность;
- воспитывать соревновательные качества.

### **3 год обучения -**

*Цель программы:* прочное овладение основами техники и тактики баскетбола.

#### *Задачи:*

#### Обучающие:



- совершенствовать технико-тактические приёмы;
- формировать тактические умения;
- формировать умение анализировать свою деятельность;
- формировать навыки в организации судейства и проведения соревнований по баскетболу.

Развивающие:

- повысить уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление, память, воображение;
- подготовить к выполнению нормативных требований;
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- совершенствовать игровые функции обучающихся;
- развивать волевые качества.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность;
- воспитывать высоконравственные качества личности.

**4 год обучения -**

*Цель программы:* овладение психологической подготовкой к конкретным соревнованиям.

*Задачи:*

Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности
- совершенствовать технико-тактические приёмы;
- сформировать тактических умений;
- подготовить к выполнению нормативных требований.

Развивающие:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- совершенствовать игровые функции обучающихся;
- совершенствовать приёмы самоконтроля;
- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление, память, воображение;
- развивать способности управлять своими эмоциям;
- развивать волевые качества.

Воспитательные:

- формировать умение анализировать свою деятельность;
- воспитывать целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность;
- воспитывать высоконравственные качества личности.

## 1.4. Содержание программы.

### Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Форма
---	----------------------------	------------------	-------

<i>n/n</i>		<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практика</i>	<i>аттестации/ контроля</i>
<b>1 год обучения</b>					
	<b>Введение (начальная диагностика)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<i>1.</i>	<i>Общефизическая подготовка</i>	<i>40</i>	<i>5</i>	<i>35</i>	<i>Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.</i>
<i>1. 1.</i>	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>11</i>	
<i>1.2.</i>	<i>Упражнения на снарядах и тренажёрах</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>9</i>	
<i>1.3.</i>	<i>Спортивные и подвижные игры</i>	<i>18</i>	<i>3</i>	<i>15</i>	
<i>2.</i>	<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>45</i>	<i>5</i>	<i>40</i>	<i>Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.</i>
<i>2. 1.</i>	<i>Упражнения, направленные на развитие силы</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	
<i>2. 2.</i>	<i>Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	
<i>2.3</i>	<i>Упражнения, направленные на развитие прыгучести</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	
<i>2.4.</i>	<i>Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	
<i>2. 5.</i>	<i>Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	
<i>3.</i>	<i>Техническая подготовка</i>	<i>42</i>	<i>7</i>	<i>35</i>	<i>Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.</i>
<i>3. 1.</i>	<i>- ловля мяча;</i>	<i>18</i>	<i>2</i>	<i>16</i>	
<i>3.2.</i>	<i>- передача мяча;</i>	<i>11</i>	<i>2</i>	<i>9</i>	
<i>3.3.</i>	<i>- броски в корзину;</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	
<i>3.4.</i>	<i>- ведение мяча;</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>4</i>	
<i>3. 5.</i>	<i>- финты.</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>4</i>	
<i>4.</i>	<i>Тактическая подготовка</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.</i>
<i>4. 1.</i>	<i>Тактика подач</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	
<i>4. 2.</i>	<i>Тактика игры в нападении и защите</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	
<i>5.</i>	<i>Правила игры (конечная диагностика)</i>	<i>8</i>	<i>2</i>	<i>6</i>	

	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	
<b>2 год обучения</b>					
	Введение (начальная диагностика)	1	1		
1.	<i>Общефизическая подготовка</i>	13	1	12	<i>Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.</i>
1.1.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	
1.2.	Спортивные и подвижные игры	8		8	
2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	57	1	56	<i>Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.</i>
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	13	1	12	
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	12		12	
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	13		13	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9		9	
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10		10	
3.	<i>Техническая и тактическая подготовка</i>	58	6	52	<i>Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.</i>
3.1.	- передача мяча;	11	1	10	
3.2.	- броски в корзину;	15	2	13	
3.3.	- ведение мяча;	6	1	5	
3.4.	- финты;	20	1	19	
3.5.	- техника овладения мячом.	6	1	5	
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	7		7	
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4	2	2	
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2	
7.	Психологическая подготовка	1		1	
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	
<b>3 год обучения</b>					
	Введение (начальная диагностика)	1	1		

1.	<i>Общезначительная подготовка</i>	15	1	14	<i>Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.</i>
1.1.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	5		5	
2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	50	1	49	<i>Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.</i>
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	10	1	9	
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	10		10	
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	10		10	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	10		10	
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10		10	
3.	<i>Техническая и тактическая подготовка</i>	60	10	50	<i>Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.</i>
3.1.	- передача мяча;	10	2	8	
3.2.	- броски в корзину;	15	3	12	
3.3.	- ведение мяча;	5	1	4	
3.4.	- финты;	10	1	9	
3.5.	- техника овладения мячом.	20	3	17	
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	11	2	9	
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4		4	
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2	
7.	Психологическая подготовка	1		1	
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	
<b>4 год обучения</b>					
	Введение (начальная диагностика)	1	1		
1.	<i>Общезначительная подготовка</i>	20		20	<i>Контрольные тесты и</i>

					<i>упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.</i>
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7		7	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8	
2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>50</i>		<i>50</i>	<i>Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.</i>
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	10		10	
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	10		10	
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	10		10	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	10		10	
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10		10	
3.	<i>Техническая и тактическая подготовка</i>	<i>60</i>		<i>60</i>	<i>Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.</i>
3.1.	- групповые действия в защите;	15		15	
3.2.	- командные действия в защите;	15		15	
3.3.	- индивидуальные действия в нападении;	5		5	
3.4.	- групповые действия в нападении;	15		15	
3.5.	- командные действия в нападении.	10		10	
4.	Сдача нормативов	7		7	
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	3		3	
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2	
7.	Психологическая подготовка	1		1	
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>1</b>	<b>143</b>	

## Содержание учебного плана

**1 год обучения.**

Введение: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбол. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

*Теория:* Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

*Теория:* Значение СФП в подготовке баскетболистов.

*Практика:* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

*Теория:* Значение технической подготовки в баскетболе.

*Практика:* ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи).

Тактическая подготовка.

*Теория:* Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.

*Практика:* Тактические действия в защите. Правила игры (конечная диагностика).

**2 год обучения.**

Введение: Терминология в баскетболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

*Теория:* Методы и средства ОФП.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

*Теория:* Методы и средства СФП в тренировке баскетболистов.

*Практика:* Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с баскетболом.

Техническая подготовка.

*Теория:* Характеристика техники сильнейших баскетболистов.

*Практика:* Стойки и передвижения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактическая подготовка.

*Теория:* Анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд.

*Практика:* групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная.

Психологическая подготовка

*Теория:* Способы регуляции психического состояния.

*Практика:* Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

**3 год обучения.**

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в баскетбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

*Теория:* Теоретические основы тренировки.

*Практика:* общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

*Теория:* Теоретические основы СФП.

*Практика:* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

*Теория:* Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

*Практика:* ведения мяча на месте и в движении, с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактическая подготовка.

*Теория:* Тактический план игры.

*Практика:* групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

Психологическая подготовка.

*Теория:* Способы регуляции психического состояния.

*Практика:* Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

#### **4 год обучения.**

Введение: Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика.

#### Общая физическая подготовка.

*Теория:* Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

#### Специальная физическая подготовка.

*Теория:* воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

*Практика:* упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

#### Техническая подготовка.

*Теория:* Теоретические основы технического совершенствования.

*Практика:* Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

#### Тактическая подготовка.

*Теория:* Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

*Практика:* Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

#### Психологическая подготовка.

*Теория:* Способы регуляции психического состояния.

*Практика:* Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)



### 1.5. Планируемые результаты.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» обучающиеся должны *знать*:

- историю развития баскетбола и воздействие его на организм;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности на занятиях баскетболом;
- правила игры;
- терминологию и жесты судьи;
- технику и тактику изученных приемов индивидуальные и коллективные действия на площадке;
- методику регулирования психического состояния;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по баскетболу;
- правила игры;
- технику и тактику игры в баскетбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр.

*уметь*:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- устойчиво владеть умениями и навыками игры;
- контролировать психическое состояние.

*Планируемый результат 1 года обучения:*

*знать:*

- правила поведения;
- правила Т/Б;
- правила игры в баскетбол;
- правила поведения на соревнованиях;
- способы приёма мяча;
- стойки и перемещения;
- начальные тактические действия.

*уметь:*

- вести себя в коллективе;
- выполнять ловлю и передачи мяча;
- выполнять штрафной бросок;
- правильно перемещаться по площадке;
- правильно реагировать на трудности;
- правильно выполнять технические приёмы, в той или иной игровой ситуации;
- сдавать нормативы по специальной и физической подготовке.

*Планируемый результат 2 года обучения:*

*знать:*

- Правила поведения.
- Правила Т/Б.
- Правила игры в баскетбол.
- свои игровые функции;
- тактические действия своих игровых функций;
- правила гигиены и самоконтроля.

*уметь:*

- вести себя в коллективе;
- правильно выполнять свои игровые функции;
- уметь вести себя на соревнованиях;
- владеть приёмами самоконтроля;
- следить за правилами личной гигиены;
- правильно выполнять технические приёмы, в той или иной игровой ситуации.

ситуации.

*Планируемый результат 3 года обучения*

*знать:*

- технические приёмы;
- приёмы самоконтроля;
- тактические приёмы игры в баскетбол.

*уметь:*

- вести себя в коллективе;
- правильно выполнять свои игровые функции;
- владеть комбинационной игрой;
- владеть приёмами самоконтроля;
- следить за правилами личной гигиены;
- организовать и провести соревнования по баскетболу.

*Планируемый результат 4 года обучения.*

*знать:*

- технические приёмы;
- приёмы самоконтроля;
- тактические приёмы игры в баскетбол.

*уметь:*

- вести себя в коллективе;
- правильно выполнять свои игровые функции;
- владеть комбинационной игрой;
- владеть приёмами самоконтроля;
- следить за правилами личной гигиены;
- организовать и провести соревнования по баскетболу.
- правильно выполнять технические приёмы, в той или иной игровой

ситуации;

- сдавать нормативы по специальной и физической подготовке;
- выполнять 2 спортивный разряд.

Способы определения результативности:

1. Опрос обучающихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству школьных соревнований.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение упражнений с заданиями.
9. Результаты соревнований.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»»**

### **2.1. Календарный учебный график (приложение)**

Количество учебных недель -36

Количество учебных дней -72

Продолжительность каникул -0

Даты начала учебного периода– 02.09. 2023г.

Дата окончания учебного периода– 25.05. 2024г.

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

#### *Материально-техническое оснащение*

- Один спортивный зал площадью 28x15
- одна открытая площадка.
- Баскетбольные мячи 15 штук.
- Набивные мячи 10 штук.
- Сумки для переноса мячей.
- Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование, тренажёры.
- Компьютеры, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
- Школьный стадион.

Кроме этого имеется *дидактико-методическое оснащение*: Учебники по физической культуре. Учебники по баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

#### *Кадровое обеспечение*

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование или среднее специальное образование в области, соответствующей профилю без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование.

### **2.3. Формы аттестации**

#### ***Формы подведения итогов реализации образовательной программы:***

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре-октябре и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

***Формы и способы фиксации результатов:***

- дневник достижений учащихся;
- протоколы контрольных тестов и упражнений;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

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

## **2.4. Оценочные материалы**

### ***Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе («Баскетбол»)***

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

***В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:***

***а) Перемещение 6х5.***

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

***б) Комбинированное упражнение.***

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

#### *в) Броски с точек*

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

#### *г) Штрафной бросок.*

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

*Оценочная таблица  
компонентов технико-тактической подготовленности*

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

### 2.5. Список литературы

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М., ФиС, 1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
10. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
11. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М., ФиС, 1967.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
14. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
16. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М., 1995.
17. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. — М., 1986.
18. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1980.
19. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986.
20. Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
21. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989.
22. Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. — М., 1982.
23. Спортивные игры / Под ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
24. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений

образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 1996.

25. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.

26. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М., 1980.

27. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., 1990.

28. «Физическая культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования.

29. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1981.

#### *Учебная литература*

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Н.В. Семашко. 1967.

2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.

3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.

4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996 г., №40.

5. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов – М., ФиС, 1971.

Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999

6. Правила соревнований по баскетболу – 1990, 1991

7. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996

8. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 1988.





**2.6. Календарный учебный график**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Баскетбол» (базовый уровень)**

Год обучения: 2 год

Группа 1,2

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Методико-дидактическое обеспечение
			Введение (начальная диагностика)	1	<i>лекция</i>		Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи. Мультимедийная презентация.
			<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1	<i>просмотр видеоматериала</i>		Видеозаписи
			<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1	<i>лекция</i>		Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи. Мультимедийная презентация.
			<b>Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)</b>	1	<i>просмотр видеоматериала</i>		Видеозаписи.
			<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1	<i>просмотр видеоматериала</i>		Видеозаписи.
			Броски в корзину	1	<i>лекция</i>		Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи. Мультимедийная презентация
			<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1	тренировка		
			Броски в корзину	1	<i>лекция</i>		Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи.

							Мультимедийная презентация
			<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1	<i>тренировка</i>		
			Броски в корзину	1	тренировка		
			Финты	1	<i>лекция</i>		Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи. Мультимедийная презентация.
			<b>Упражнения, направленные на развитие силы</b>	1	<i>лекция</i>		Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи. Мультимедийная презентация
			Упражнения, направленные на развитие силы	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Спортивные и подвижные игры</b>	1	<i>тренировка</i>		
			Броски в корзину	1	тренировка		
			Броски в корзину	1	тренировка		
			<b>Упражнения, направленные на развитие прыгучести</b>	1	<i>лекция</i>		Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи. Мультимедийная презентация.
			Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие силы</b>	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие силы	1	<i>тренировка</i>		видеозапись
			<b>Упражнения, направленные на развитие силы</b>	1	<i>тренировка</i>		

			Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие силы	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие силы	1	<i>товарищеская встреча</i>	<i>сдача контрольных нормативов</i>	
			Упражнения, направленные на развитие силы	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие силы	1	<i>тренировка</i>		
			Броски в корзину	1	тренировка		
			Броски в корзину	1	тренировка		
			<b>Спортивные и подвижные игры</b>	1	<i>тренировка</i>		
			Броски в корзину	1	тренировка		
			Броски в корзину	1	тренировка		
			Броски в корзину	1	тренировка		
			<b>Спортивные и подвижные игры</b>	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие силы	1	тренировка		
			Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	тренировка		
			Экскурсии, посещение	1	<i>товарищеская встреча</i>		

			<b>соревнований, выступления, презентации</b>				
			<b>Упражнения, направленные на развитие силы</b>	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие силы</b>	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие скорости сокращения мышц</b>	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие скорости сокращения мышц</b>	1	<i>тренировка</i>	<i>сдача контрольных нормативов</i>	
			<b>Спортивные и подвижные игры</b>	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие силы</b>	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие скорости сокращения мышц</b>	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие скорости сокращения мышц</b>	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие скорости сокращения мышц</b>	1	<i>тренировка</i>		

			Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	<i>тренировка</i>		
			Спортивные и подвижные игры	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1	<i>тренировка</i>		
			Броски в корзину	1	<i>тренировка</i>		
			Финты	1	<i>тренировка</i>		
			Броски в корзину	1	<i>тренировка</i>		
			Финты	1	<i>тренировка</i>		
			Спортивные и подвижные игры	1	<i>тренировка</i>		
			Техника овладения мячом	1	<i>лекция</i>		Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи.

							Мультимедийная презентация.
			Финты	1	тренировка		
			Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1	<i>товарищеская встреча</i>		
			Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1	<i>тренировка</i>	<i>сдача контрольных нормативов</i>	
			Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	1	тренировка		
			Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1	<i>просмотр видеоматериала</i>		Видеозаписи.
			Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	1	<i>товарищеская встреча</i>		
			Упражнения,	1	<i>тренировка</i>		

			направленные на развитие прыгучести				
			Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	1	<i>тренировка</i>	<i>сдача контрольных нормативов</i>	
			Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	1	<i>тренировка</i>		
			Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1	<i>лекция</i>		Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи. Мультимедийная презентация.
			Упражнения, направленные на развитие специальной	1	<i>тренировка</i>		



			<b>ловкости</b>				
			<b>Упражнения, направленные на развитие прыгучести</b>	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости</b>	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)</b>	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости</b>	1	<i>товарищеская встреча</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)</b>	1	<i>тренировка</i>		
			Техника овладения мячом	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие</b>	1	<i>тренировка</i>		

			<b>выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)</b>				
			Финты	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)</b>	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц</b>	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)</b>	1	<i>тренировка</i>		
			Техника овладения мячом	1	<i>тренировка</i>		
			<b>Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)</b>	1	<i>тренировка</i>		
			Финты	1	<i>тренировка</i>	<i>сдача контрольных</i>	

					<i>нормативов</i>	
			<b>Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)</b>	1	тренировка	
			Техника овладения мячом	1	<i>тренировка</i>	
			<b>Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)</b>	1	<i>тренировка</i>	
			Техника овладения мячом	1	<i>тренировка</i>	
			<b>Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)</b>	1	<i>тренировка</i>	
			Передача мяча	1	<i>лекция</i>	Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи. Мультимедийная презентация.
			Передача мяча	1	<i>тренировка</i>	
			Финты	1	<i>тренировка</i>	
			Передача мяча	1	<i>тренировка</i>	
			<b>Контрольные игры и соревнования,</b>	1	<i>тренировка</i>	

			<b>сдача нормативов</b>				
			Передача мяча	1	<i>тренировка</i>	<i>сдача контрольных нормативов</i>	
0.			Финты	1	<i>тренировка</i>		
1.			Передача мяча	1	<i>тренировка</i>		
2.			<b>Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов</b>	1	<i>тренировка</i>		
3.			Передача мяча	1	<i>тренировка</i>		
4.			<b>Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов</b>	1	<i>тренировка</i>		
5.			Передача мяча	1	<i>тренировка</i>		
6.			Финты	1	<i>тренировка</i>		
7.			Передача мяча	1	<i>тренировка</i>		
8.			Финты	1	<i>тренировка</i>		
9.			Передача мяча	1	<i>тренировка</i>		
0.			Финты	1	<i>тренировка</i>		
1.			Передача мяча	1	<i>тренировка</i>		
2.			Техника овладения мячом	1	<i>тренировка</i>		
3.			Передача мяча	1	<i>тренировка</i>		
4.			Финты	1	<i>тренировка</i>		
5.			Передача мяча	1	<i>тренировка</i>		
6.			Броски в корзину	1	<i>тренировка</i>		
7.			Ведение мяча	1	<i>лекция</i>		Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи. Мультимедийная презентация.
8.			Финты	1	<i>тренировка</i>		
9.			Броски в корзину	1	<i>тренировка</i>		
0.			Ведение мяча	1	<i>тренировка</i>		
1.			Броски в корзину	1	<i>тренировка</i>		

2.			Спортивные и подвижные игры	1	<i>тренировка</i>		
3.			Ведение мяча	1	<i>тренировка</i>		
4.			Финты	1	<i>тренировка</i>		
5.			Ведение мяча	1	<i>тренировка</i>		
6.			Финты	1	<i>тренировка</i>		
7.			Ведение мяча	1	<i>тренировка</i>	<i>сдача контрольных нормативов</i>	
8.			Финты	1	<i>тренировка</i>		
9.			Спортивные и подвижные игры	1	<i>тренировка</i>		
0.			<b>Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов</b>	1	<i>товарищеская встреча</i>		
1.			Финты	1	<i>тренировка</i>		
2.			Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	1	<i>лекция</i>		Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи. Мультимедийная презентация.
3.			<b>Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации</b>	1	<i>товарищеская встреча</i>		
4.			Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	1	<i>лекция</i>		Наглядные пособия, компьютер. Таблицы. Видеозаписи. Мультимедийная презентация.
5.			Ведение мяча	1	<i>тренировка</i>	<i>сдача контрольных нормативов</i>	
6.			Финты	1	<i>тренировка</i>		
7.			Финты	1	<i>тренировка</i>	<i>сдача контрольных нормативов</i>	

8.			<b>Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов</b>	1	<i>тренировка</i>		
9.			Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	1	<i>тренировка</i>	сдача контрольных нормативов	
0.			<b>Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов</b>	1	<i>тренировка</i>	сдача контрольных нормативов	
1.			Психологическая подготовка	1	<i>тренинг</i>		
2.			Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	1	<i>тренировка</i>	сдача контрольных нормативов	
3.			<b>Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов</b>	1	<i>тренировка</i>	<i>сдача контрольных нормативов</i>	
4.			<b>Правила игры (конечная диагностика)</b>	1	<i>семинар</i>	зачет	