

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
районная Детско-юношеская спортивная школа
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
От 06.06. 2024 г

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО ДЮСШ

_____ С. Ю. Кормильцев
приказ от 26.07.2024 г № 104-од

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(многоуровневая)**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 5 лет
Разработчик: Ельченкова Елена Александровна,
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна, 2024

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи»

5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).

10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Актуальность и значимость программы.

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс обучения, воспитания, развития личности посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказание дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности в интересах личности и государства.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный вид спорта. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

Отличительная особенность программы.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Программа направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе,

пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Новизна.

Система дополнительного образования дает возможность заняться баскетболом «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе. 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.

Цель программы

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приемами и тактическими действиями в спортивной игре баскетбол.

Задачи программы

Обучающие:

- дать основы знаний о правилах техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- обучить технике выполнения физических упражнений;
- обучить основным приемам техники и тактики игры;
- обучить правилам игры.

Развивающие:

- развивать основные и специальные физические способности обучающихся;
- формировать навыки технических и тактических приемов;
- развивать умение выполнять технические и тактические приемы игры;
- формировать навыки работы в коллективе;
- формировать специальные навыки (быстроту, ловкость, координацию) для успешного овладения навыками игры;
- развивать самостоятельность и инициативность;
- формировать потребность в регулярных самостоятельных занятиях спортом;
- развить навыки ведения игры.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду спорта и занятиям физической культурой;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать дисциплинированность и трудолюбие, чувство ответственности и самоорганизацию;
- способствовать воспитанию морально-этических и волевых качеств;
- формировать нравственные качества и моральный облик.

Формы и режим реализации программы

Параметры организации образовательного процесса

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы (42 недели)				
	Базовый уровень			Углубленный уровень	
Годы обучения	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Срок обучения	1 год	2 год	3 год	1год	2 год
Возраст	от 8 до 18 лет			от 12 до 18 лет	

Число обучающихся в группе	12-20 чел			12-20 чел	
	4 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед	8 ч/нед	10 ч/нед
Количество часов в неделю	168	252	252	336ч	420
Общее количество часов в год	2	3	3	4	5
Количество занятий в неделю	84	126	126	168	210
Общее количество занятий в год					

- **Срок реализации программы:** 5 лет, форма обучения – очная.
- Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Форма обучения – очная.

Наполняемость группы 12-20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством педагога дополнительного образования;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Структура занятий

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- **подготовительная**, включает упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах, и т. д.), подводящие упражнения с мячом;
- **основная**, выполняются упражнения специальной физической подготовки на освоение и совершенствование технических элементов и тактики игры, упражнения на развитие физических качеств баскетболиста, подвижные игры, эстафеты;
- **заключительная**, включает ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на расслабление и формирование правильной осанки. В конце заключительной части подводятся итоги занятия и задаются индивидуальные домашние задания.

Ожидаемые результаты базового уровня

К концу 1 года обучения обучающиеся будут знать:

- историю возникновения, этапы становления и географию распространения баскетбола в мире;
- правила техники безопасности на занятиях;
- технику выполнения физических упражнений;
- основные приемы техники и тактики игры;
- основные правила игры;

уметь:

- выполнять упражнения на развитие общих физических качеств;
- выполнять базовые технические и тактические приемы игры 1 года обучения;

- работать в коллективе.

К концу 2 года обучения обучающиеся будут знать:

- о возникновении и развитии баскетбола в России;
- простейшие приемы закалывания;
- жизненно важные двигательные навыки и умения.

уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации;
- работать в команде;
- выполнять технические и тактические приемы игры 2 года обучения.

К концу 3 года обучения обучающиеся будут знать:

- о развитии баскетбола в Европе и Мирове;
- правила судейства и проведения соревнований по баскетболу;
- о тактических и технических приемах в баскетболе.

уметь:

- выполнять упражнения на развитие физических и специальных качеств;
- выполнять технические и тактические приемы игры;
- самостоятельно вести игру.

Ожидаемые результаты углубленного уровня.

Должны знать:

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Владеть тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
1. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
2. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

Формы контроля и аттестации

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода на следующий этап обучения.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися избранного вида спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов тренировочного процесса;

- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп Учреждения.

Аттестация обучающихся может проводиться в форме: зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

Содержание проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется самим тренером-преподавателем.

Составляется общий график проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете Учреждения, утверждается приказом директора.

Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

В Программе используются следующие определения: Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью контроля эффективности реализации дополнительных общеобразовательных программ, своевременной корректировки образовательной деятельности.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- выполнение спортивных разрядов;
- результаты выступления на различных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов (или) аналитической справки промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и рассматриваются на Педагогическом совете Учреждения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, методические разработки.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки, соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы
Промежу-	В конце	Выявление	Контрольные	Карты

точный контроль	учебного года	уровня освоения части программы	нормативы Презентации	результатов физической и технической подготовки
Итоговый контроль	По окончании реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации

2. Учебный план и содержание программы (базовый уровень)

№	Вид подготовки	Часы по годам обучения						Формы контроля и аттестации
		1 год		2 год		3 год		
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Введение	1	1	1	1	1	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	7	*	10	*	10	*	тестирование
3	ОФП	2	40	3	68	3	68	тестирование
4	СФП	2	40	3	70	3	70	тестирование
5	Технико- тактическая (ТТП)	1	40	2	57	2	57	тестирование
6	соревновательная подготовка	2	25	4	23	4	23	соревнования
7	Контрольные занятия (мониторинг)	1	4	1	7	1	7	Контрольно-тестовые упр.
8	Итоговое занятие	1	1	1	1	1	1	беседа
	Всего часов	17	151	25	227	25	227	
	ИТОГО	168		252		252		

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по охране труда при занятиях подвижными и спортивными играми. Требования, предъявляемые к месту занятия, инвентарю, одежде занимающегося.

История баскетбола. Предпосылки возникновения и этапы развития баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений для разминки с предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой, упражнений на формирование правильной осанки.

Практическая часть. Спринтерский бег, челночный бег, ускорения из различных положений, бег с изменением направления, бег на длинные дистанции до 1 км. Общие развивающие упражнения без предмета, с предметами, на месте, в движении. Силовая гимнастика (подтягивание, упражнения с гантелями, с амортизаторами). Упражнения для мышц брюшного пресса, спины. Упражнения на развитие гибкости, силы. Подвижные игры, эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Техника выполнения комплексов упражнений для разминки с баскетбольным мячом. Техника выполнения упражнений на развитие специальных физических качеств.

Практическая часть:

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

4. Техническая подготовка

Теоретическая часть. Восстановительные средства и мероприятия.

Практическая часть. Упражнения на освоение техники передвижений. Способы ведения мяча на месте и в движении. Стойка баскетболиста, остановки, повороты. Упражнения на освоение техники передач. Броски в кольцо с места и в движении.

5. Тактическая подготовка

Теоретическая часть. Тактика игры в баскетбол. Психологическая подготовка.

Практическая часть. Выполнение упражнений: Тактика защиты. Тактика нападения.

Тактика ведения игры.

6. Тестирование

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов, их значение.

Практическая часть. Тестирование общей и специальной физической подготовки.

7. Контрольные игры, соревнования, судейская практика

Теоретическая часть. Правила судейства в баскетболе.

Практическая часть. Учебно-тренировочные игры в группе, между группами.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Ознакомление обучающихся с программой 2 года обучения.

История возникновения и развития баскетбола в России и мире. Приемы закаливания. Влияние физических нагрузок на организм.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Общеразвивающие упражнения для разминки с предметами и без предметов. Техника выполнения, дыхательная гимнастика.

Практическая часть. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения на развитие мышц и суставов верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. Элементы спортивных игр, подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Техника выполнения специальных физических упражнений с баскетбольным мячом. Техника выполнения специальных физических упражнений в движении.

Практическая часть. Специальные упражнения с теннисными и набивными мячами. Упражнения на развитие дальности передачи, ловкости, скорости. Способы передвижения. Способы броска в кольцо.

4. Техническая подготовка

Теоретическая часть. Приемы игры в баскетбол. Значение правильного выполнения технических приемов. Роль передачи в игре.

Практическая часть. Виды прыжков, основные стойки, способы передвижения. Выполнение передачи различными способами. Ведение мяча в различных вариациях, способы бросков с различных дистанций.

5. Тактическая подготовка

Теоретическая часть. Тактика игры в баскетбол. Психологическая подготовка.

Практическая часть. Выполнение комбинаций по заданию тренера: сохранение атаки при любых обстоятельствах, действия в защите.

6. Тестирование

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов, практическая значимость тестирования.

Практическая часть. Тестирование общей и специальной физической подготовки.

7. Контрольные игры, соревнования, судейская практика

Теоретическая часть. Специфика судейства в баскетболе.

Практическая часть. Учено-тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть. Ознакомление с программой 3 года обучения. Развитие баскетбола в Европе и Море. Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях. Режим спортсмена и здоровый образ жизни.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки.

Практическая часть. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения на развитие всех групп мышц и суставов. Подвижные игры, элементы спортивных игр.

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Совершенствование техники выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Практическая часть.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты:

1. упражнения с преодолением собственного веса тела;
2. упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, манжетка, жилет, утяжеленный снаряд);
3. упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

4. Техническая подготовка.

Теоретическая часть. Приемы игры в баскетбол.

Практическая часть. Упражнения без мяча, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча.

5. Тактическая подготовка

Теоретическая часть. Тактика защиты и нападения. Психологическая подготовка.

Практическая часть. Защитные и атакующие действия. Расположение и перемещение игроков от атаки к защите и наоборот.

6. Тестирование

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов, их значение.

Практическая часть. Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

7. Контрольные игры, соревнования, судейская практика

Теоретическая часть. Последние изменения и дополнения к Правилам судейства в баскетболе.

Практическая часть. Учебно-тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Учебный план (углубленный уровень)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы

2	ОФП	103	10	93	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	104	11	93	-
4	Техническая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	18	2	16	-
7	Контрольные нормативы	9	2	7	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	Итого часов	336	33	303	-
Второй год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	23	3	20	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	Итого часов	420	42	378	-

Содержание программы

1-2 год обучения

Теоретическая подготовка

Теория и методика физической культуры и спорта

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России. История развития. Основные принципы физической культуры и спорта.

Тема № 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Тема № 3. Возникновение и развитие баскетбола. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Тема № 4. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Тема № 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Тема № 6. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема № 7. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Тема № 8. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Тема № 9. Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска.

Тема № 10. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

Общая физическая подготовка

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега.

3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Техническая подготовка

1. Техника передвижения. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

3. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Тактическая подготовка

1. Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

2. Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Игровая подготовка

1. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Контрольные игры

1. Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1x1, 2x2, 3x3. Для групп начальной подготовки участие школьных и районных соревнований.

Контрольные испытания

1. Нормативы - выполнение норм по физической и технической подготовки - не менее 50 % всех видов. См. приложения 1,2.

Специальная физическая подготовка

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Программный материал для практических занятий

Техническая подготовка

Пример задания	Год обучения	
	1 год	2 год
Прыжок толчком двух ног	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+
Остановка прыжком	+	+
Остановка двумя шагами	+	+
Повороты вперед	+	+
Повороты назад	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте		
Ловля мяча двумя руками в движении	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+

Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+
Ловля мяча одной рукой на месте		+
Ловля мяча одной рукой в движении		+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками с места	+	+
Передача мяча двумя руками в движении		+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+
Ведение мяча без зрительного контроля		+
Ведение мяча на месте	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+
Ведение мяча зигзагом		+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	
Броски в корзину одной рукой снизу		+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+

Тактика нападения

Пример задания	Год обучения	
	1 год	2 год
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча		+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Наведение		+

Тактика защиты

Пример задания	Год обучения	
	1 год	2 год
Противодействие получению мяча	+	+

Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Система личной защиты		+

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Специальные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с

выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций. Бег 300 м, 600 м,

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Основы построения учебных занятий в ходе реализации программы

На первом году обучения выделено больше часов на общую физическую подготовку. Упражнения направлены на развитие основных физических качеств, укрепление опорно-

двигательного аппарата.

На втором году обучения общий объем технической работы значительно не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные и подводящие упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.

На третьем году обучения увеличивается объем технико-тактической работы за счет разучивания новых техник и тактических действий, перераспределения объемов изучаемых приемов, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию различных игровых комбинаций.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы:

- объяснение,
- рассказ,
- замечание,
- команды,
- указания.

Наглядные методы:

- показ ,
- демонстрация,
- просмотр видео материалов

Практические методы:

- метод упражнений (в целом и по частям)
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Для достижения поставленной цели применяются различные методы организации занимающихся на занятиях: фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный, метод групповой тренировки.

Методы педагогического контроля:

- педагогическое наблюдение. (используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения педагога - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки);
 - объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований (осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях);
- беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе;

Основные принципы обучения

1. Принцип сознательности и активности: без понимания значимости обучения техники, тактики игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов баскетбола, прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный.
2. Принцип наглядности: при создании правильного представления о техническом приеме или тактическом действии у обучающихся появляется возможность анализировать свои

действия, определять ошибки и исправлять их.

3. Принцип доступности и индивидуализации: все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

4. Принцип систематичности: регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

5. Принцип прогрессирования: усложнение заданий, увеличение объема нагрузок с начала учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико- тактического мастерства занимающихся баскетболом.

Материально-техническое обеспечение.

- щиты с кольцами – 4 шт.;
- баскетбольные мячи - 15 шт.;
- манишки разных цветов – 4 комплекта по 7шт.;
- гантели от 1-5 кг.- 3 комплекта;
- жгуты и эспандеры – 15шт.;
- снаряды для метания - 20 шт.;
- гимнастические скамейки - 2шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- утяжелители для ног/рук – 4 комплекта;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- мяч футбольный - 2 шт.;
- мячи теннисные - 15 шт.;
- конуса переносные - 10 шт.
- насос ручной со штуцером — 2
- рулетка—1
- секундомер – 1 шт.;
- макет площадки с фишками — 2

Информационное обеспечение. Ноутбук. Планшет. Учебные видеофильмы с записями мастер классов. Специализированные журналы, книги.

Кадровое обеспечение. педагог дополнительного образования, среднее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Технические действия, обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер - преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Сообщать директору Учреждения и ответственному за охрану труда о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, ТомФиннеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
6. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др. -М, ФиС 2005.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук. -М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Информационные ресурсы

1. Нормативно-правовые и методические материалы по баскетболу. Режим доступа: <http://dyussh.jimdo.com>
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
3. Сайт Управления образования Вятскополянского района
4. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
5. Сайт МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна

Приложение 2

Контрольные нормативы физической подготовки

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности (7 - 8 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 20 м (сек)	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8
Прыжок в длину с места (см)	90	125	155	110	125	165
«Специальная физическая подготовка»						
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	15	17	19	18	20	22
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	13.0	12.5	12.0	12.5	12.0	11.5
Передача мяча в стену (30 сек)	22	24	26	24	26	28
Броски в движении после ведения (6 бросков)	1	2	3	2	3	4

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности (9 - 10 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	7.0	6.9	5.3	6.8	6.7	5.1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.8	10.3	9.3	10.2	9.9	8.8
Прыжок в длину с места (см)	110	135	160	120	130	175
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	6	8	12	8	13	17
Бег 300 метров (мин., сек)	1.30	1.25	1.20	1.25	1.20	1.16
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	5.1	4.9	4.7	4.9	4.7	4.5
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	16	18	20	20	22	24
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	12.5	12.0	11.5	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	24	26	28	25	27	29
Броски в движении после ведения (6 бросков)	2	3	4	3	4	5
Штрафные броски (10 раз)	2	3	4	3	4	5
Ди стационарные броски (%)	20	30	40	20	30	40

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности (11 - 12 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	6.6	6.5	5.2	6.6	6.5	5.1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.4	9.5	9.1	9.9	9.5	8.6
Прыжок в длину с места (см)	120	140	170	130	140	185
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	7	9	13	9	14	18
Бег 300 метров (мин., сек)	1.22	1.18	1.15	1.20	1.15	1.10
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	4.8	4.6	4.5	4.6	4.4	4.3
Прыжок вверх с места со взмахом	22	24	26	26	28	30
«Техническая подготовка»						

Скоростное ведение мяча 20 метров	11.5	11.3	11.1	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	25	27	29	26	28	30
Броски в движении после ведения (6)	3	4	5	4	5	6
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40
Дальний бросок (10 бросков)	5	6	7	6	7	8

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности (13 - 14 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	6.5	6.2	5.0	6.5	5.5	4.9
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.2	9.3	8.9	9.7	9.3	8.4
Прыжок в длину с места (см)	125	145	175	135	145	190
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	8	10	14	10	15	19
Бег 300 метров (мин., сек)	1.17	1.13	1.10	1.15	1.10	1.05
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	4.6	4.4	4.3	4.4	4.2	4.1
Прыжок вверх с места со взмахом	28	30	32	32	34	36
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров	11.0	10.8	10.6	11.5	11.0	10.5
Передача мяча в стену (30 сек)	26	28	30	27	29	31
Броски в движении после ведения (6)	3	4	5	4	5	6
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40
Дальний бросок (10 бросков)	5	6	7	6	7	8

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	класс	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4

		9	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3
		9	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4

Контрольно – переводные нормативы

Физическая подготовка

Возраст	Прыжок в длину с места (см)	Высота прыжка (см)	Бег 20 м (с)	Бег 40 м (с)	Бег 300 м	Бег 600 м
9 лет	160	30	4,2	4 п 15	1.16,0	
10 лет	174	32	4,0	5 п	1.07,0	
11 лет	190	35	3,9	5 п 20	58,0	
12 лет	195	38	3,9	6 п 15		1.55,0
13 лет	205	41	3,8	7 п		1.45,0
14 лет	210	43	3,6	8 п		1.35,0
15 лет	215	44	3,6	8 п 10		1.32,0
16 лет и ст.	220	46	3,5	8 п 20		1.32,0

Техническая подготовка

Возраст	Передвижение в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
10 лет	10,1	15,0	14,2	28	-
11 лет	10,0	14,9	14,0	30	-
12 лет	9,8	14,7	14,0	35	-
13 лет	9,0	14,2	13,8	40	48
14 лет	8,7	14,0	13,6	45	50
15 лет	8,5	13,9	13,5	58	60
16 лет	8,3	13,5	13,2	50	70
17 лет	8,1	13,2	13,0	55	80

Список литературы

8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им.П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
9. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
11. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
12. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
13. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
14. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Литература для обучающихся:

- 1 .Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др. -М, ФиС 2005.144 с.
4. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук. -М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
5. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Информационные ресурсы

3. Нормативно-правовые и методические материалы по баскетболу. Режим доступа: <http://dyussh.jimdo.com>
4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
Сайт Управления образования Вятскополянского района
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации футбола
4. Сайт МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна

Кол-во часов: 168 (4 часа/нед)
Место проведения: спортивный зал

№ п/п	Дата занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	01.09-04.09	Теоретич.	2	Инструктаж по ОТ при занятиях спортивными и подвижными играми. История баскетбола. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки.	Опрос
2	05.09-11.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Баскетбольная стойка	Наблюдение
3	05.09-11.09	Практич.	2	Входной контроль. Тестирование уровня двигательной подготовленности	Тестирование
4	12.09-18.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Перемещения в баскетбольной стойке	Наблюдение
5	12.09-18.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом	Наблюдение
6	19.09-25.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Работа с мячом: ловля, удержание, жонглирование мячом, бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом	Наблюдение
7	19.09-25.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Работа с мячом: ловля, удержание, жонглирование мячом, баскетбольная стойка игрока с мячом, бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом	Наблюдение
8	26.09-02.10	Практич.	2	Развитие физических качеств. Работа с мячом: ловля, жонглирование мячом, повороты с мячом для защиты, бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом	Наблюдение
9	26.09-02.10	Практич.	2	Развитие физических качеств. Работа с мячом: ловля, передачи мяча двумя руками от груди (прямо и с отскоком от площадки), бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом	Наблюдение
10	03.10-09.10	Практич.	2	Развитие физических качеств. Работа с мячом: передачи мяча двумя руками от груди (прямо и с отскоком от площадки), передача двумя руками от головы, бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом	Наблюдение
11	03.10-09.10	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Работа с мячом: передачи мяча одной рукой от плеча, начало движения из стойки, остановки, бросок мяча после остановки. Учебная игра	Наблюдение

12	10.10-16.10	Практич.	2	Развитие координации движений. Работа с мячом: передачи мяча одной рукой от плеча, движение игрока с низким и высоким дриблингом, бросок мяча после остановки. Учебная игра	Наблюдение
13	10.10-16.10	Практич.	2	Упражнения на развитие функции равновесия. Работа с мячом: бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов. Учебная игра	Наблюдение
14	17.10-23.10	Практич.	2	Развитие выносливости. Работа с мячом: бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов, пивотирование из стойки вперед, назад. Учебная игра	Наблюдение
15	17.10-23.10	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Работа с мячом: бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов, пивотирование из стойки вперед, назад, скрестный шаг. Учебная игра	Наблюдение
16	24.10-30.10	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Работа с мячом: бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов, смена направления во время бега. Учебная игра	Наблюдение
17	24.10-30.10	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Комбинирование ведения и бросков в упражнениях. Учебная игра	Наблюдение
18	31.10-06.11	Практич.	2	Инструктаж по ОТ при занятиях подвижными и спортивными играми. Техника выполнения комплексов упражнений для разминки с баскетбольным мячом. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Наблюдение
19	31.10-06.11	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Формирование умения открыться для получения мяча. Комбинирование ведения и бросков в упражнениях. Учебная игра	Наблюдение
20	07.11-13.11	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Комбинированные упражнения: ведение мяча, передачи, броски. Учебная игра	Наблюдение
21	07.11-13.11	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Основная баскетбольная стойка в нападении: положение мяча, удержание мяча в стойке тройной угрозы. Учебная игра	Наблюдение
22	14.11-20.11	Практич.	2	Развитие выносливости. Основная баскетбольная стойка в нападении: удержание мяча в стойке тройной угрозы, положение тела и мяча в фазах броска, передач, начала дриблинга Учебная игра	Наблюдение
23	14.11-20.11	Практич.	2	Силовая гимнастика. Закрепление баскетбольной стойки в нападении. Учебная игра	Наблюдение
24	21.11-27.11	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Комбинированные упражнения в ведении, передачах, бросках. Совершенствование	Наблюдение

				баскетбольной стойки в нападении. Учебная игра	
25	21.11-27.11	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Удержание мяча, контроль над мячом, защита мяча: ловля мяча и его положение в руках относительно тела на месте, в движении, в прыжке. Учебная игра	Наблюдение
26	28.11-04.12	Практич.	2	Развитие выносливости. Удержание и контроль мяча при выполнении 2-х шагов. Учебная игра	Наблюдение
27	28.11-04.12	Практич.	2	Силовая гимнастика. Основная защитная стойка: на месте, защита против игрока без мяча. Игровые задания с элементами баскетбола	Наблюдение
28	05.12-11.12	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Основная защитная стойка: защита против игрока без мяча (позиционная защита, защита по всей площадке, защита против убегающего в отрыв игрока). Учебная игра	Наблюдение
29	05.12-11.12	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Защита против игрока с мячом. Комбинированные упражнения в ведении, бросках, передачах мяча. Учебная игра	Наблюдение
30	12.12-18.12	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Закрепление защиты против игрока с мячом: в позиции тройной угрозы. Учебная игра	Наблюдение
31	12.12-18.12	Практич.	2	Развитие выносливости. Закрепление защиты против игрока с мячом: против нападающего, ведущего мяч. Учебная игра	Наблюдение
32	19.12-25.12	Практич.	2	Силовая гимнастика. Закрепление защиты против игрока с мячом: против нападающего, завершившего дриблинг. Учебная игра	Наблюдение
33	19.12-25.12	Практич.	2	Игровые упражнения на ведение мяча, передачи, броски. Учебная игра	Наблюдение
34	26.12-30.12	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту. Учебная игра	Наблюдение
35	26.12-30.12	Практич.	2	Индивидуальные и групповые упражнения для улучшения координации движений. Эстафеты с мячом. Соревнования по броскам	Наблюдение
36	09.01-15.01	Практич.	2	Инструктаж по ОТ при занятиях подвижными и спортивными играми. Правила судейства в баскетболе. Основные правила закаливания. Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Опрос
37	09.01-15.01	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Прием и ловля мяча, положение и контроль мяча при игре один на один. Учебная игра	Наблюдение

38	16.01-22.01	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Формирование умения открыться для получения мяча. Учебная игра	Наблюдение
39	16.01-22.01	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Обучающие упражнения на формирование навыка ведения мяча: в одном направлении со сменой ритма и скорости. Учебная игра	Наблюдение
40	23.01-29.01	Практич.	2	Силовая гимнастика. Обучающие упражнения на формирование навыка ловли передач мяча на месте и в движении. Учебная игра	Наблюдение
41	23.01-29.01	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Бросковые упражнения (индивидуальные и командные соревнования). Учебная игра	Наблюдение
42	30.01-05.02	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Упражнения на ведение мяча и броски. Учебная игра	Наблюдение
43	30.01-05.02	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Свободное ведение мяча со сменой рук, назад, с изменением направления, скорости, с поворотом. Учебная игра	Наблюдение
44	06.02-12.02	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники броска. Учебная игра	Наблюдение
45	06.02-12.02	Практич.	2	Силовая гимнастика. Совершенствование передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча (прямо и с отскоком от площадки). Учебная игра	Наблюдение
46	13.02-14.02	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Упражнения на ведение мяча, передачи и броски в группах по 2,3 игрока. Учебная игра	Наблюдение
47	13.02-14.02	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Упражнения на ведение мяча, передачи и броски в группах по 3,4 игрока. Учебная игра	Наблюдение
48	20.02-26.02	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Передачи мяча с сопротивлением при численном превосходстве нападающих. Учебная игра	Наблюдение
49	27.02-05.03	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники броска. Учебная игра	Наблюдение
50	27.02-05.03	Практич.	2	Силовая гимнастика. Игровые упражнения на владение мячом (индивидуально и в парах). Учебная игра	Наблюдение
51	06.03-12.03	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Упражнения на игру в защите. Учебная игра	Наблюдение
52	13.03-19.03	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Упражнения на игру в защите: защита против игрока с мячом и без. Учебная игра	Наблюдение
53	13.03-19.03	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Техника игры в защите: понятие об	Наблюдение

				отсекании соперника при подборе отскочившего мяча. Учебная игра	
54	20.03-26.03	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники бросков. Командные и индивидуальные соревнования по броскам	Наблюдение
55	20.03-26.03	Практич.	2	Силовая гимнастика. Игровые упражнения на владение мячом (индивидуально и в парах). Учебная игра	Наблюдение
56	27.03-02.04	Практич.	2	Инструктаж по ОТ при занятиях подвижными и спортивными играми. Режим, питание спортсменов. Развитие функции равновесия. Совершенствование ведения, передач, бросков мяча	Наблюдение
57	27.03-02.04	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Техника игры в нападении. Учебная игра	Наблюдение
58	03.04-09.04	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Техника игры в нападении. Учебная игра	Наблюдение
59	03.04-09.04	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Совершенствование удержания мяча, остановка, повороты после остановки. Учебная игра	Наблюдение
60	10.04-16.04	Практич.	2	Силовая гимнастика. Техника игры в нападении: обманные движения (финты на бросок, на ведение, на передачу)	Наблюдение
61	10.04-16.04	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Индивидуальная тактика при игре в нападении: прием и ловля мяча, положение и контроль мяча при игре один на один. Учебная игра	Наблюдение
62	17.04-23.04	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Индивидуальная тактика при игре в нападении: тактика передачи, контроля мяча при передаче, ритм передачи. Учебная игра	Наблюдение
63	17.04-23.04	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Тактические элементы дриблинга: контроль мяча при дриблинге, изменение ритма движений. Учебная игра	Наблюдение
64	24.04-30.04	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Тактические элементы дриблинга: проход с мячом при игре один на один. Учебная игра	Наблюдение
65	24.04-30.04	Практич.	2	Силовая гимнастика. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча. Закрепление технико-тактических действий. Учебная игра	Наблюдение
66	04.05-14.05	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча. Закрепление технико-тактических действий. Учебная игра	Наблюдение
67	04.05-	Практич.	2	Развитие скоростных способностей.	Наблюдение

	14.05			Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча. Закрепление технико-тактических действий. Учебная игра	
68	15.05-21.05	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча. Закрепление технико-тактических действий. Учебная игра	Наблюдение
69	15.05-21.05	Практич.	2	Итоговый контроль. Тестирование по общей и специальной физической подготовке	Тестирование
70	22.05-28.05	Практич.	2	Работа над ведением мяча, бросками, передачами, защитой. Соревнования и игровые упражнения	Наблюдение
71	22.05-28.05	Практич.	2	Работа над ведением мяча, бросками, передачами, защитой. Соревнования и игровые упражнения	Наблюдение
72	29.05-31.05	Практич.	2	Подведение итогов за год. Соревнования и игровые упражнения	Наблюдение

Календарно-тематическое планирование

Год обучения: 2

Кол-во часов: 252 (6 часов/нед)

Место проведения: спортивный зал

№ п/п	Дата занятия	Форма занятия	ол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	01.09-04.09	Теоретич.	2	Инструктаж по ОТ при занятиях спортивными и подвижными играми. История баскетбола. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки.	Опрос
2	01.09-04.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений с баскетбольным мячом	Наблюдение
3	05.09-11.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Баскетбольная стойка	Наблюдение
4	05.09-11.09	Практич.	2	Входной контроль. Тестирование уровня двигательной подготовленности	Тестирование
5	05.09-11.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Перемещения в баскетбольной стойке	Наблюдение
6	12.09-18.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Закрепление перемещений в баскетбольной стойке	Наблюдение
7	12.09-18.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом	Наблюдение
8	12.09-18.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Работа с мячом: ловля, удержание, жонглирование мячом, бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом	Наблюдение
9	19.09-25.09	Практич.	2	Игровые упражнения с мячом на месте, в движении (в парах, тройках, группах)	Наблюдение
10	19.09-25.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Работа с мячом: ловля, удержание, жонглирование мячом, баскетбольная стойка игрока с мячом, бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом	Наблюдение
11	19.09-25.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Работа с мячом: ловля, жонглирование мячом, повороты с мячом для защиты, бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом	Наблюдение
12	19.09-25.09	Практич.	2	Игровые упражнения с передачами мяча и бросками	Наблюдение
13	26.09-02.10	Практич.	2	Развитие физических качеств. Работа с мячом: ловля, передачи мяча двумя руками от груди (прямо и с отскоком от площадки), бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом	Наблюдение
14	26.09-02.10	Практич.	2	Развитие физических качеств. Работа с мячом: передачи мяча двумя руками от	Наблюдение

				груди (прямо и с отскоком от площадки), передача двумя руками от головы, бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом	
15	26.09-02.10	Практич.	2	Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом	Наблюдение
16	03.10-09.10	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Работа с мячом: передачи мяча одной рукой от плеча, начало движения из стойки, остановки, бросок мяча после остановки. Учебная игра	Наблюдение
17	03.10-09.10	Практич.	2	Развитие координации движений. Работа с мячом: передачи мяча одной рукой от плеча, движение игрока с низким и высоким дриблингом, бросок мяча после остановки. Учебная игра	Наблюдение
18	03.10-09.10	Практич.	2	Индивидуальные и групповые упражнения с мячом	Наблюдение
19	10.10-16.10	Практич.	2	Упражнения на развитие функции равновесия. Работа с мячом: бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов. Учебная игра	Наблюдение
20	10.10-16.10	Практич.	2	Развитие выносливости. Работа с мячом: бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов, пивотирование из стойки вперед, назад. Учебная игра	Наблюдение
21	10.10-16.10	Практич.	2	Игровые упражнения, сочетающие ведение мяча и броски	Наблюдение
22	17.10-23.10	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Работа с мячом: бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов, пивотирование из стойки вперед, назад, скрестный шаг. Учебная игра	Наблюдение
23	17.10-23.10	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Работа с мячом: бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов, смена направления во время бега. Учебная игра	Наблюдение
24	17.10-23.10	Практич.	2	Игровые упражнения на ведение мяча, передачи, броски	Наблюдение
25	24.10-30.10	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Комбинирование ведения и бросков в упражнениях. Учебная игра	Наблюдение
26	24.10-30.10	Практич.	2	Инструктаж по ОТ при занятиях подвижными и спортивными играми. Техника выполнения комплексов упражнений для разминки с баскетбольным мячом. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Наблюдение
27	24.10-30.10	Практич.	2	Игровые упражнения на ведение мяча, передачи, броски. Учебная игра	Наблюдение
28	31.10-06.11	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Формирование умения открыться для получения мяча. Комбинирование ведения и бросков в упражнениях. Учебная игра	Наблюдение

29	31.10-06.11	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Комбинированные упражнения: ведение мяча, передачи, броски. Учебная игра	Наблюдение
30	31.10-06.11	Практич.	2	Игровые упражнения на ведение мяча, передачи, броски. Учебная игра	Наблюдение
31	07.11-13.11	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Основная баскетбольная стойка в нападении: положение мяча, удержание мяча в стойке тройной угрозы. Учебная игра	Наблюдение
32	07.11-13.11	Практич.	2	Развитие выносливости. Основная баскетбольная стойка в нападении: удержание мяча в стойке тройной угрозы, положение тела и мяча в фазах броска, передач, начала дриблинга Учебная игра	Наблюдение
33	07.11-13.11	Практич.	2	Игровые упражнения на владение мячом (индивидуально и в парах). Учебная игра	Наблюдение
34	14.11-20.11	Практич.	2	Силовая гимнастика. Закрепление баскетбольной стойки в нападении. Учебная игра	Наблюдение
35	14.11-20.11	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Совершенствование баскетбольной стойки в нападении. Учебная игра	Наблюдение
36	14.11-20.11	Практич.	2	Комбинированные упражнения в ведении, передачах, бросках. Учебная игра	Наблюдение
37	21.11-27.11	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Удержание мяча, контроль над мячом, защита мяча: ловля мяча и его положение в руках относительно тела на месте, в движении, в прыжке. Учебная игра	Наблюдение
38	21.11-27.11	Практич.	2	Развитие выносливости. Удержание и контроль мяча при выполнении 2-х шагов. Учебная игра	Наблюдение
39	21.11-27.11	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Наблюдение
40	28.11-04.12	Практич.	2	Силовая гимнастика. Основная защитная стойка: на месте, защита против игрока без мяча. Игровые задания с элементами баскетбола	Наблюдение
41	28.11-04.12	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Основная защитная стойка: защита против игрока без мяча (позиционная защита, защита по всей площадке, защита против убегающего в отрыв игрока). Учебная игра	Наблюдение
42	28.11-04.12	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Наблюдение
43	05.12-11.12	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Защита против игрока с мячом. Комбинированные упражнения в ведении, бросках, передачах мяча. Учебная игра	Наблюдение
44	05.12-11.12	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Закрепление защиты против игрока с мячом: в позиции тройной угрозы. Учебная	Наблюдение

				игра	
45	05.12-11.12	Практич.	2	Мини-матч 1*1, 1*1 с поддержкой, 2*2, 2*2 с поддержкой	Наблюдение
46	12.12-18.12	Практич.	2	Развитие выносливости. Закрепление защиты против игрока с мячом: против нападающего, ведущего мяч. Учебная игра	Наблюдение
47	12.12-18.12	Практич.	2	Силовая гимнастика. Закрепление защиты против игрока с мячом: против нападающего, завершившего дриблинг. Учебная игра	Наблюдение
48	12.12-18.12	Практич.	2	Мини-матч 1*1, 1*1 с поддержкой, 2*2, 2*2 с поддержкой	Наблюдение
49	19.12-25.12	Практич.	2	Игровые упражнения на ведение мяча, передачи, броски. Учебная игра	Наблюдение
50	19.12-25.12	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту. Учебная игра	Наблюдение
51	19.12-25.12	Практич.	2	Мини-матч 1*1, 1*1 с поддержкой, 2*2, 2*2 с поддержкой, 3*3	Наблюдение
52	26.12-30.12	Практич.	2	Индивидуальные и групповые упражнения для улучшения координации движений. Эстафеты с мячом. Соревнования по броскам	Наблюдение
53	26.12-30.12	Практич.	2	Учебная игра	Наблюдение
54	09.01-15.01	Практич.	2	Инструктаж по ОТ при занятиях подвижными и спортивными играми. Правила судейства в баскетболе. Основные правила закаливания. Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Опрос
55	09.01-15.01	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Наблюдение
56	09.01-15.01	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Прием и ловля мяча, положение и контроль мяча при игре один на один. Учебная игра	Наблюдение
57	16.01-22.01	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Формирование умения открыться для получения мяча. Учебная игра	Наблюдение
58	16.01-22.01	Практич.	2	Формирование умения открыться для получения мяча. Учебная игра	Наблюдение
59	16.01-22.01	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Обучающие упражнения на формирование навыка ведения мяча: в одном направлении со сменой ритма и скорости. Учебная игра	Наблюдение
60	23.01-29.01	Практич.	2	Силовая гимнастика. Обучающие упражнения на формирование навыка ловли передач мяча на месте и в движении. Учебная игра	Наблюдение
61	23.01-29.01	Практич.	2	Формирование навыка ловли и передач мяча на месте и в движении. Учебная игра	Наблюдение

62	23.01-29.01	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Бросковые упражнения (индивидуальные и командные соревнования). Учебная игра	Наблюдение
63	30.01-05.02	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Упражнения на ведение мяча и броски. Учебная игра	Наблюдение
64	30.01-05.02	Практич.	2	Мини-матч 1*1, 1*1 с поддержкой, 2*2, 2*2 с поддержкой, 3*3	Наблюдение
65	30.01-05.02	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Свободное ведение мяча со сменой рук, назад, с изменением направления, скорости, с поворотом. Учебная игра	Наблюдение
66	06.02-12.02	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники броска. Учебная игра	Наблюдение
67	06.02-12.02	Практич.	2	Мини-матч 1*1, 1*1 с поддержкой, 2*2, 2*2 с поддержкой, 3*3	Наблюдение
68	06.02-12.02	Практич.	2	Силовая гимнастика. Совершенствование передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча (прямо и с отскоком от площадки). Учебная игра	Наблюдение
69	13.02-14.02	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Упражнения на ведение мяча, передачи и броски в группах по 2,3 игрока. Учебная игра	Наблюдение
70	13.02-14.02	Практич.	2	Игровые упражнения с неравным количеством игроков	Наблюдение
71	13.02-14.02	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Упражнения на ведение мяча, передачи и броски в группах по 3,4 игрока. Учебная игра	Наблюдение
72	20.02-26.02	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Передачи мяча с сопротивлением при численном превосходстве нападающих. Учебная игра	Наблюдение
73	20.02-26.02	Практич.	2	Игровые упражнения с неравным количеством игроков	Наблюдение
74	27.02-05.03	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники броска. Учебная игра	Наблюдение
75	27.02-05.03	Практич.	2	Силовая гимнастика. Игровые упражнения на владение мячом (индивидуально и в парах). Учебная игра	Наблюдение
76	27.02-05.03	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Наблюдение
77	06.03-12.03	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Упражнения на игру в защите. Учебная игра	Наблюдение
78	06.03-12.03	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Упражнения на игру в защите: защита против игрока с мячом и без. Учебная игра	Наблюдение
79	13.03-19.03	Практич.	2	Мини-матч 1*1, 1*1 с поддержкой, 2*2, 2*2 с поддержкой, 3*3	Наблюдение
80	13.03-	Практич.	2	Развитие координационных способностей.	Наблюдение

	19.03			Техника игры в защите: понятие об отсекании соперника при подборе отскочившего мяча. Учебная игра	
81	13.03-19.03	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники бросков. Командные и индивидуальные соревнования по броскам	Наблюдение
82	20.03-26.03	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Наблюдение
83	20.03-26.03	Практич.	2	Силовая гимнастика. Игровые упражнения на владение мячом (индивидуально и в парах). Учебная игра	Наблюдение
84	20.03-26.03	Практич.	2	Учебная игра	Наблюдение
85	27.03-02.04	Практич.	2	Инструктаж по ОТ при занятиях подвижными и спортивными играми. Режим, питание спортсменов. Развитие функции равновесия. Совершенствование ведения, передач, бросков мяча	Наблюдение
86	27.03-02.04	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Наблюдение
87	27.03-02.04	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Техника игры в нападении. Учебная игра	Наблюдение
88	03.04-09.04	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Техника игры в нападении. Учебная игра	Наблюдение
89	03.04-09.04	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Наблюдение
90	03.04-09.04	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Совершенствование удержания мяча, остановка, повороты после остановки. Учебная игра	Наблюдение
91	10.04-16.04	Практич.	2	Силовая гимнастика. Техника игры в нападении: обманные движения (финты на бросок, на ведение, на передачу)	Наблюдение
92	10.04-16.04	Практич.	2	Учебная игра 5*5 по всей площадке (принцип «отдай-выйди»)	Наблюдение
93	10.04-16.04	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Индивидуальная тактика при игре в нападении: прием и ловля мяча, положение и контроль мяча при игре один на один. Учебная игра	Наблюдение
94	17.04-23.04	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Индивидуальная тактика при игре в нападении: тактика передачи, контроля мяча при передаче, ритм передачи. Учебная игра	Наблюдение
95	17.04-23.04	Практич.	2	Учебная игра 5*5 по всей площадке (принцип «отдай-выйди»)	Наблюдение
96	17.04-23.04	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Тактические элементы дриблинга: контроль мяча при дриблинге, изменение ритма	Наблюдение

				движений. Учебная игра	
97	24.04-30.04	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Тактические элементы дриблинга: проход с мячом при игре один на один. Учебная игра	Наблюдение
98	24.04-30.04	Практич.	2	Учебная игра	Наблюдение
99	24.04-30.04	Практич.	2	Силовая гимнастика. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча. Закрепление технико-тактических действий. Учебная игра	Наблюдение
100	04.05-14.05	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча. Закрепление технико-тактических действий. Учебная игра	Наблюдение
101	04.05-14.05	Практич.	2	Учебная игра	Наблюдение
102	15.05-21.05	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча. Закрепление технико-тактических действий. Учебная игра	Наблюдение
103	15.05-21.05	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча. Закрепление технико-тактических действий. Учебная игра	Наблюдение
104	15.05-21.05	Практич.	2	Итоговый контроль. Тестирование по общей и специальной физической подготовке	Тестирование
105	22.05-28.05	Практич.	2	Работа над ведением мяча, бросками, передачами, защитой. Соревнования игровые упражнения	Наблюдение
106	22.05-28.05	Практич.	2	Работа над ведением мяча, бросками, передачами, защитой. Соревнования и игровые упражнения	Наблюдение
107	22.05-28.05	Практич.	2	Подведение итогов за год. Соревнования и игровые упражнения	Наблюдение
108	29.05-31.05	Практич.	2	Подведение итогов за год. Соревнования и игровые упражнения	Наблюдение

Календарно-тематическое планирование

Год обучения: 3

Кол-во часов: 216 (6 часов/нед)

Место проведения: спортивный зал

№ п/п	Дата занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	01.09-04.09	Теоретич.	2	Инструктаж по ОТ при занятиях спортивными и подвижными играми. Развитие баскетбола в России и мире. Влияние физических нагрузок на организм	Опрос
2	01.09-04.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Стойки и перемещения в баскетбольной стойке	Наблюдение
3	05.09-11.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Игровые упражнения на владение мячом (индивидуально и в парах)	Наблюдение
4	05.09-11.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Совершенствование техники бросков. Учебная игра	Тестирование
5	05.09-11.09	Практич.	2	Входной контроль. Тестирование уровня двигательной подготовленности. Учебная игра	Наблюдение
6	12.09-18.09	Практич.	2	Игровые упражнения на технику владения мячом. Учебная игра	Наблюдение
7	12.09-18.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Совершенствование перемещений на площадке. Учебная игра	Наблюдение
8	12.09-18.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра	Наблюдение
9	19.09-25.09	Практич.	2	Игровые упражнения с мячом на месте, в движении (в парах, тройках, группах)	Наблюдение
10	19.09-25.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Индивидуальные и групповые упражнения на владение мячом. Учебная игра	Наблюдение
11	19.09-25.09	Практич.	2	Развитие физических качеств. Повторение игры в защите против игрока без мяча. Учебная игра	Наблюдение
12	19.09-25.09	Практич.	2	Совершенствование техники ловли и передач мяча на месте и в движении.	Наблюдение
13	26.09-02.10	Практич.	2	Развитие физических качеств. Открывание (умение освободиться от опеки защитника для получения мяча). Учебная игра	Наблюдение
14	26.09-02.10	Практич.	2	Развитие физических качеств. Открывание (умение освободиться от опеки защитника для получения мяча). Учебная игра	Наблюдение
15	26.09-02.10	Практич.	2	Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Учебная игра	Наблюдение
16	03.10-	Практич.	2	Развитие физических качеств. Техника игры	Наблюдение

	09.10			в нападении: открыться для получения мяча в одном направлении со сменой ритма. Учебная игра	
17	03.10-09.10	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Техника игры в нападении: открыться для получения мяча в одном направлении со сменой ритма, открыться для получения мяча движениями вида V и L. Учебная игра	Наблюдение
18	03.10-09.10	Практич.	2	Развитие координации движений. Техника игры в нападении: открыться для получения мяча движениями вида V и L. Учебная игра	Наблюдение
19	10.10-16.10	Практич.	2	Игровые упражнения с неравным количеством игроков. Учебная игра	Наблюдение
20	10.10-16.10	Практич.	2	Упражнения на развитие функции равновесия. Техника игры в нападении: удержание мяча, контроль над мячом, защита мяча. Учебная игра	Наблюдение
21	10.10-16.10	Практич.	2	Развитие выносливости. Совершенствование техники бросков	Наблюдение
22	17.10-23.10	Практич.	2	Упражнения на ведение мяча, передачи и броски в группах по 2,3,4 и 5 игроков	Наблюдение
23	17.10-23.10	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Техника игры в нападении: ведение мяча (проход, бросок в движении с двух шагов с кистью, располагающейся за мячом). Учебная игра	Наблюдение
24	17.10-23.10	Практич.	2	Техника игры в нападении: передачи мяча. Учебная игра	Наблюдение
25	24.10-30.10	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Техника игры в нападении: ведение мяча (проход, бросок в движении с двух шагов с кистью, располагающейся за мячом, под мячом). Учебная игра	Наблюдение
26	24.10-30.10	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Техника игры в нападении: ведение мяча (проход, бросок в движении с двух шагов с кистью, располагающейся под мячом). Учебная игра	Наблюдение
27	24.10-30.10	Практич.	2	Техника игры в нападении: ведение мяча (проход, бросок в движении с двух шагов с кистью, располагающейся под мячом). Учебная игра	Наблюдение
28	31.10-06.11	Практич.	2	Инструктаж по ОТ при занятиях подвижными и спортивными играми. Техника выполнения комплексов упражнений для разминки с баскетбольным мячом. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Наблюдение
29	31.10-06.11	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Техника игры в защите: защита против игрока с мячом. Учебная игра	Наблюдение
30	31.10-06.11	Практич.	2	Игровые упражнения на ведение мяча, передачи, броски. Учебная игра	Наблюдение

31	07.11-13.11	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Техника игры в защите: защита против игрока с мячом. Учебная игра	Наблюдение
32	07.11-13.11	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Индивидуальная тактика при игре в нападении: тактические элементы броска с места и с двух шагов. Учебная игра	Наблюдение
33	07.11-13.11	Практич.	2	Игровые упражнения на ведение мяча, передачи, броски. Учебная игра	Наблюдение
34	14.11-20.11	Практич.	2	Развитие выносливости. Совершенствование техники броска. Учебная игра	Наблюдение
35	14.11-20.11	Практич.	2	Силовая гимнастика. Индивидуальная тактика при игре в нападении: закрепление навыка при подборе мяча на щите. Учебная игра	Наблюдение
36	14.11-20.11	Практич.	2	Индивидуальная тактика при игре в нападении: формирование навыка при подборе мяча на щите. Учебная игра	Наблюдение
37	21.11-27.11	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Индивидуальная тактика при игре в нападении: финты из стойки тройной угрозы. Учебная игра	Наблюдение
38	21.11-27.11	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Групповая тактика нападения: взаимодействие двух нападающих в быстром прорыве (два против одного). Учебная игра	Наблюдение
39	21.11-27.11	Практич.	2	Групповая тактика нападения: взаимодействие двух нападающих в быстром прорыве (два против одного). Учебная игра	Наблюдение
40	28.11-04.12	Практич.	2	Развитие выносливости. Совершенствование техники бросков	Наблюдение
41	28.11-04.12	Практич.	2	Силовая гимнастика. Групповая тактика нападения: взаимодействие двух нападающих в быстром прорыве (два против одного). Учебная игра	Наблюдение
42	28.11-04.12	Практич.	2	Комбинированные упражнения в ведении, передачах, бросках. Учебная игра	Наблюдение
43	05.12-11.12	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Групповая тактика нападения: взаимодействие двух нападающих в быстром прорыве. Первая передача и движение после подбора мяча. Учебная игра	Наблюдение
44	05.12-11.12	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Групповая тактика нападения: взаимодействие двух нападающих в быстром прорыве. Первая передача и движение после подбора мяча. Учебная игра	Наблюдение
45	05.12-11.12	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Наблюдение

46	12.12-18.12	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Групповая тактика защиты: действия защитника при быстром прорыве (два против одного). Учебная игра	Наблюдение
47	12.12-18.12	Практич.	2	Развитие выносливости. Групповая тактика защиты: действия защитника при быстром прорыве (два против одного). Учебная игра	Наблюдение
48	12.12-18.12	Практич.	2	Мини-матч 1*1, 1*1 с поддержкой, 2*2, 2*2 с поддержкой, 3*3	Наблюдение
49	19.12-25.12	Практич.	2	Силовая гимнастика. Групповая тактика защиты: действия защитника против нападающего после передачи мяча. Учебная игра	Наблюдение
50	19.12-25.12	Практич.	2	Групповая тактика защиты: действия защитника против нападающего после передачи мяча. Учебная игра	Наблюдение
51	19.12-25.12	Практич.	2	Мини-матч 1*1, 1*1 с поддержкой, 2*2, 2*2 с поддержкой, 3*3	Наблюдение
52	26.12-30.12	Практич.	2	Учебная игра	Наблюдение
53	26.12-30.12	Практич.	2	Индивидуальные и групповые упражнения для улучшения координации движений. Эстафеты с мячом. Соревнования по броскам. Учебная игра	Наблюдение
54	09.01-15.01	Практич.	2	Инструктаж по ОТ при занятиях подвижными и спортивными играми. Специфика судейства в баскетболе. Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Опрос
55	09.01-15.01	Практич.	2	Мини-матч 1*1, 1*1 с поддержкой, 2*2, 2*2 с поддержкой, 3*3, 5*5	Наблюдение
56	09.01-15.01	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе. Учебная игра	Наблюдение
57	16.01-22.01	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Коллективная тактика нападения: быстрый прорыв. Учебная игра	Наблюдение
58	16.01-22.01	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Наблюдение
59	16.01-22.01	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Коллективная тактика нападения: быстрый прорыв. Учебная игра	Наблюдение
60	23.01-29.01	Практич.	2	Силовая гимнастика. Коллективная тактика нападения: быстрый прорыв. Учебная игра	Наблюдение
61	23.01-29.01	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Наблюдение
62	23.01-29.01	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Коллективная тактика нападения: быстрый прорыв. Учебная игра	Наблюдение
63	30.01-05.02	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Коллективная тактика игры в защите:	Наблюдение

				основы защиты против быстрого прорыва (борьба за подбор отскочившего после неудачного броска мяча). Учебная игра	
64	30.01-05.02	Практич.	2	Мини-матч 1*1, 1*1 с поддержкой, 2*2, 2*2 с поддержкой, 3*3,5*5	Наблюдение
65	30.01-05.02	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Коллективная тактика игры в защите: основы защиты против быстрого прорыва (защита против первой передачи). Учебная игра	Наблюдение
66	06.02-12.02	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Коллективная тактика игры в защите: основы защиты против быстрого прорыва (защита против первой передачи). Учебная игра	Наблюдение
67	06.02-12.02	Практич.	2	Мини-матч 3*3,5*5	Наблюдение
68	06.02-12.02	Практич.	2	Силовая гимнастика. Коллективная тактика игры в защите: основы защиты против быстрого прорыва (защита против дальнего убегающего в отрыв нападающего). Учебная игра	Наблюдение
69	13.02-14.02	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Коллективная тактика игры в защите: основы защиты против быстрого прорыва (защита против дальнего убегающего в отрыв нападающего). Учебная игра	Наблюдение
70	13.02-14.02	Практич.	2	Мини-матч 3*3,5*5	Наблюдение
71	13.02-14.02	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Коллективная тактика нападения: быстрое нападение. Учебная игра	Наблюдение
72	20.02-26.02	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Коллективная тактика нападения: быстрое нападение. Учебная игра	Наблюдение
73	20.02-26.02	Практич.	2	Игровые упражнения с неравным количеством игроков	Наблюдение
74	27.02-05.03	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Коллективная тактика игры в защите: основы защиты против быстрого нападения. Учебная игра	Наблюдение
75	27.02-05.03	Практич.	2	Силовая гимнастика. Коллективная тактика игры в защите: основы защиты против быстрого нападения. Учебная игра	Наблюдение
76	27.02-05.03	Практич.	2	Игровые упражнения с неравным количеством игроков	Наблюдение
77	06.03-12.03	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Упражнения на игру в защите. Учебная игра	Наблюдение
78	06.03-12.03	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Коллективная тактика нападения: принципы позиционного нападения. Учебная игра	Наблюдение
79	13.03-19.03	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие	Наблюдение

				ведение мяча, передачи, броски и защиту	
80	13.03-19.03	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Коллективная тактика нападения: принципы позиционного нападения. Учебная игра	Наблюдение
81	13.03-19.03	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники бросков. Командные и индивидуальные соревнования по броскам	Наблюдение
82	20.03-26.03	Практич.	2	Силовая гимнастика. Коллективная тактика нападения: принципы позиционного нападения. Учебная игра	Наблюдение
83	20.03-26.03	Практич.	2	Игровые упражнения, комбинирующие ведение мяча, передачи, броски и защиту	Наблюдение
84	20.03-26.03	Практич.	2	Учебная игра	Наблюдение
85	27.03-02.04	Практич.	2	Инструктаж по ОТ при занятиях подвижными и спортивными играми. Режим, питание спортсменов. Развитие функции равновесия. Совершенствование ведения, передач, бросков мяча	Наблюдение
86	27.03-02.04	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Коллективная тактика игры в защите: основы защиты один против одного (на половине площадки). Учебная игра	Наблюдение
87	27.03-02.04	Практич.	2	Мини-матч 1*1,2*2,3*3,5*5	Наблюдение
88	03.04-09.04	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Техника игры в нападении. Учебная игра	Наблюдение
89	03.04-09.04	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Коллективная тактика игры в защите: основы защиты один против одного (на половине площадки). Учебная игра	Наблюдение
90	03.04-09.04	Практич.	2	Мини-матч 1*1,2*2,3*3,5*5	Наблюдение
91	10.04-16.04	Практич.	2	Силовая гимнастика. Коллективная тактика игры в защите: основы защиты один против одного (прессинг по всей площадке). Учебная игра	Наблюдение
92	10.04-16.04	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Коллективная тактика игры в защите: основы защиты один против одного (прессинг по всей площадке. Учебная игра	Наблюдение
93	10.04-16.04	Практич.	2	Учебная игра 5*5 по всей площадке (принцип «отдай-выйди»)	Наблюдение
94	17.04-23.04	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Закрепление технико-тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	Наблюдение
95	17.04-23.04	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Закрепление технико-тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	Наблюдение
96	17.04-23.04	Практич.	2	Учебная игра 5*5 по всей площадке (принцип «отдай-выйди»)	Наблюдение

97	24.04-30.04	Практич.	2	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники бросков. Учебная игра	Наблюдение
98	24.04-30.04	Практич.	2	Силовая гимнастика. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча. Закрепление технико-тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	Наблюдение
99	24.04-30.04	Практич.	2	Учебная игра	Наблюдение
100	04.05-14.05	Практич.	2	Развитие функции равновесия. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча. Закрепление технико-тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	Наблюдение
101	04.05-14.05	Практич.	2	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча. Закрепление технико-тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	Наблюдение
102	15.05-21.05	Практич.	2	Учебная игра	Наблюдение
103	15.05-21.05	Практич.	2	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча. Закрепление технико-тактических действий. Учебная игра	Наблюдение
104	15.05-21.05	Практич.	2	Итоговый контроль. Тестирование по общей и специальной физической подготовке	Тестирование
105	22.05-28.05	Практич.	2	Совершенствование техники ведения мяча, бросков, передач, защиты. Соревнования и игровые упражнения	Наблюдение
106	22.05-28.05	Практич.	2	Совершенствование техники ведения мяча, бросков, передач, защиты. Соревнования и игровые упражнения	Наблюдение
107	22.05-28.05	Практич.	2	Совершенствование техники ведения мяча, бросков, передач, защиты. Соревнования и игровые упражнения	Наблюдение
108	29.05-31.05	Практич.	2	Подведение итогов за год. Соревнования и игровые упражнения	Наблюдение