

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
«ЯНИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

«Принята»

Педагогическим советом

Протокол №18

от «31»мая 2020 года



Утверждаю

Директор школы

Зюзин А.Б.

Приказ от «1» июня 2022г.

№ 168.1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Баскетбол»**

Автор (составитель): **Базанов Семён Васильевич**,  
(педагог дополнительного образования)

Направленность программы: **физкультурно- спортивная**

Возраст учащихся, осваивающих программу: **8-13 лет**

Срок реализации программы: **3 года**

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы. Методы и формы обучения .....	5
Учебно-тематический план.....	7
Содержание учебного предмета.....	8
Рабочий план.....	11
Система формы контроля.....	32
Дополнительные обобщающие материалы.....	35
Список литературы.....	36

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа А.П.Матвеева, В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

### **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Эрудит» социально-педагогической направленности базового уровня разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
  - Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
  - Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
  - Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
  - Постановления Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (№ 1239 от 17.11.15);
- Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, планируемых результатов основного общего образования.

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

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

**Педагогическая целесообразность** 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

#### **Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

**Основными задачами** программы являются:

- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ содействие правильному физическому развитию;
- ✓ приобретение необходимых теоретических знаний;
- ✓ овладение основными приемами техники и тактики игры;
- ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- ✓ привитие ученикам организаторских навыков;
- ✓ повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- ✓ подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

## Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

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

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

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

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5–2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами
2. Щиты тренировочные с кольцами
3. Шахматные часы
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка
6. Гимнастические скамейки
7. Гимнастический трамплин
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 20 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 20 шт.
11. Гантели различной массы
12. Мячи баскетбольные – 20 шт.
13. Насос ручной со штуцером

## Учебно-тематический план

*Группа первого года обучения(144 часа).*

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	ФОРМА КОНТРОЛЯ
1	Основы знаний	5	Зачёт
2	Специальная подготовка техническая	71	Зачёт
3	Специальная подготовка тактическая	42	Зачёт
4	ОФП	21	Зачёт
5	Соревнования	5	
Итого		144	

*Группа второго года обучения(144 часа).*

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	ФОРМА КОНТРОЛЯ
1	Основы знаний	7	Зачёт
2	Специальная подготовка техническая	62	Зачёт
3	Специальная подготовка тактическая	40	Зачёт
4	ОФП	25	Зачёт
5	Соревнования	10	
Итого		144	

*Группа третьего года обучения(144 часа).*

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	ФОРМА КОНТРОЛЯ
1	Основы знаний	8	Зачёт
2	Специальная подготовка техническая	54	Зачёт
3	Специальная подготовка тактическая	45	Зачёт
4	ОФП	25	Зачёт
5	Соревнования	12	
<b>Итого</b>		144	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Группа первого года обучения*

**Основы знаний (5 часов).** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

#### ***Техническая подготовка(71 час).***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

#### ***Тактическая подготовка(42 часов).***

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

#### ***Общefизическая подготовка(21 час).***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному

сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

**Соревнования (5 часов).** Принять участие в одних соревнованиях.

### ***Группа второго года обучения***

**Теория (7 часов).** Правила игры. Жесты судей.

**Техническая подготовка (62 часа).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Тактическая подготовка (40 часов).** Позиционное нападение (5: 0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

### ***Общefизическая подготовка (25 часов).***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2–3 × 20–30 м; 2–3 × 30–40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиям от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

*Специальная физическая подготовка.* Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25–35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются, развернувшись лицом, спиной вперед, затем правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50–60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10–20 кг). Спрыгивание с возвышения 40–60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5–8 отталкиваний в серии.

Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2–5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50–100 м).

**Соревнования (10 часов).** Принять участие в трех соревнованиях.

### ***Группа третьего года обучения***

**Теория (8 часов).** Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

***Техническая подготовка (54 часов).***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, развернувшись спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Совершенствование техники ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка (45 часов).***

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и

нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3 : 2, 2 : 3.

### **Общефизическая подготовка (25 часов).**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во второй год обучения.

**Соревнования (12 часов).** Принять участие в трех соревнованиях.

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

## **РАБОЧИЙ ПЛАН СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА**

### **Первый год обучения**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Теория	История баскетбола	1	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	Знать историю баскетбола	Текущий		
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	9	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение	Уметь выполнять	Текущий		

				мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	технические приемы			
			Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
			Изучение нового материала	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
			Совершенствования	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
			Совершенствования	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
			Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		

				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
3	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Правила игры в мини-баскетбол	Знать правила игры в мини-баскетбол	Текущий		
4	ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Изучение нового материала	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий		
				Совершенствования	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий		
				Совершенствования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных и.п. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий		
				Совершенствования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных и.п. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий		
5	Тактическая подготовка	Тактика нападен	5	Изучение нового	Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять	Текущий		

		ия		материала	Позиционное нападение (5: 0) без смены мест	ь тактические действия			
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
6	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	8	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Остановка двумя	Уметь	Теку-		

				<p>твования</p> <p>шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол</p>	<p>выполняют</p> <p>технические приемы</p>	<p>щий</p>		
				<p>Совершенствования</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>технические приемы</p>	<p>Текущий</p>		
				<p>Изучение нового материала</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>технические приемы</p>	<p>Текущий</p>		
				<p>Совершенствования</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>технические приемы</p>	<p>Текущий</p>		
				<p>Совершенствования</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол</p>	<p>Уметь выполнять</p> <p>технические приемы</p>	<p>Текущий</p>		

				Совершенство вания	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
7	ОФП	Развитие двигательных качеств	5	Изучение нового материала	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенство вания	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенство вания	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенство вания	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенство вания	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
8	Тактическая подготовка	Тактика нападения	5	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное	Уметь выполнять	Текущий		

					нападение (5: 0) со сменой мест	тактические действия			
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) со сменой мест	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) со сменой мест	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) со сменой мест	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) со сменой мест	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий		
9	Теория	Правил соревнований	1	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в мини-баскетбол	Текущий		
10	Тактическая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	13	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Остановка двумя	Уметь	Теку-		

			твования	шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	выполняют технические приемы	щий		
			Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
			Изучение нового материала	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
			Совершенствования	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
			Совершенствования	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
			Изучение нового материала	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
			Совершенствования	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
			Совершенствования	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в	Уметь выполнять технические	Текущий		

					движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	кие приемы			
				Изучение нового материала	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
11	ОФП	Развитие двигательных качеств	6	Изучение нового материала	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий		
				Совершенствования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий		
				Совершенствования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий		
				Совершенствования	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий		

					положений				
				Совершенствования	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий		
				Совершенствования	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий		
12	Тактическая подготовка	Тактика нападения	6	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Изучение нового материала	Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Совершенствования	Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Совершенствования	Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
13	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в	Текущий		

		ваний				мини-баскетбол			
14	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	24	Изучение нового материала	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Изучение нового материала	Защитные действия 1х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Защитные действия 1х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
Совершенствования	Защитные действия 1х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением	Уметь выполнять технические	Текущий						



				нового материала	ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	выполняют технические приемы	щий		
				Совершенствования	Сочетание приемов: ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Сочетание приемов: ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Сочетание приемов: ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Сочетание приемов: ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Сочетание приемов: ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
15	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	4	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре			
				Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре			
				Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре			
				Игра	Совершенствование тактических и	Уметь выполнять			

					технических приемов в соревнованиях	ь тактические действия в игре			
16	Теория	Правил а соревнований	1	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в мини-баскетбол	Текущий		
17	ОФП	Развитие двигательных качеств	5	Изучение нового материала	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий		
18	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	15	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед,	Уметь выполнять	Текущий		

				лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	технические приемы				
			Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий			
			Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий			
			Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий			
			Изучение нового материала	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий			
			Совершенствования	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий			
			Совершенствования	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий			

				Совершенствования	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Изучение нового материала	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
19	Тактическая подготовка	Тактика защиты	4	Изучение нового	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Защитные	Уметь выполнять	Текущий		

				материала	действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	ь тактические действия			
				Совершенствования	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Изучение нового материала	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Совершенствования	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
20	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	15	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		

				Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		

					Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра				
				Совершенствования	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
				Совершенствования	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий		
21	Тактическая подготовка	Тактика защиты	5	Изучение нового материала	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Совершенствования	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Совершенствования	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
				Совершенствования	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия.	Уметь выполнять	Текущий		

					Персональная опека игрока	тактические действия			
				Совершенствования	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий		
22	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Контрольный	Прием контрольных нормативов по ОФП	Выполнять контрольные нормативы	Итоговый		

## **Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

### ***Нормативы технической подготовки. Первый год обучения***

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

### ***Нормативы технической подготовки. Второй год обучения***

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

### ***Нормативы технической подготовки. Третий год обучения***

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
3	13	11	15	26
4	11	9	17	22

***Штрафные броски*** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго

броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### **Общefизическая подготовка**

#### **Нормативы технической подготовки. Первый год обучения**

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 66,4 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

#### **Нормативы технической подготовки. Второй год обучения**

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 66,4 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

### ***Нормативы технической подготовки. Третий год обучения***

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 66,4 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 1000 м (мин., сек)
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

***Проверка знаний правил судейства*** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

***Участие в соревнованиях.*** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

## Дополнительные обобщающие материалы

### Литература для учителя:

*Баландин, Г. А.* Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2002.

*Ковалько, В. И.* Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М. : Советский спорт, 1960.

*Коузи, Б.* Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : ФиС, 1975.

*Кузнецов, В. С.* Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

### Литература для учащихся:

*Литвинов, Е. Н.* Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М. : Просвещение, 1999.

*Мейксон, Г. Б.* Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 1998.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Гомельский, А. Я.* Баскетбол : секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М. : Агентство «Фаир», 1997.
2. *Баскетбол* : учеб. для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю. М. Портнова. – М. : ФиС, 1997. – 476 с.
3. *Дулин, А. Л.* Баскетбол в школе : учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры / А. Л. Дулин. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ижевск, 1996.
4. *Каинов А. Н.* Методика подбора средств баскетбола для уроков физической культуры в общеобразовательной школе / А. Н. Каинов, В. Е. Калинин. – Волгоград : ВГАФК, 2008. – 72 с.
5. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2005.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : ФиС, 1998. – 496 с.
7. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
8. *Железняк, Ю. Д.* Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова, В. П. Савина. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
9. *Физическая культура. 1–11 кл.* : программы для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2002. – 96 с.
10. *Физическое воспитание учащихся 10–11 классов* : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.
11. *Физическое воспитание учащихся 5–7 классов* : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 152 с.
12. *Физическое воспитание учащихся 8–9 классов* : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 141 с.
13. *Фурманов, А. Г.* Волейбол на лужайке, в парке, во дворе / А. Г. Фурманов. – М. : ФиС, 1982.