

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ
МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МАРИ-ТУРЕКСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МУДО «Мари-Турекский центр
дополнительного образования»
Протокол № 1 от 28 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «Мари-Турекский
центр дополнительного образования»

С.Г. Чернова

Приказ № 40 от 29 августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

ID программы: 257

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневый (стартовый, базовый, продвинутый)

Категория и возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок освоения программы: 6 лет

Объем часов: 1512 часов

Разработчики: Ившина Е.Ю., тренер-преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО»

Андреев Н.П., тренер-преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО»

Созонова А.Г., тренер-преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО»

п. Мари –Турек
2022 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ/ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол–командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» составлена в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12.2015 N 1493);
- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников»

(от 29.10.2015 г. № 536);

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
 - Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
 - Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
 - Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
 - Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
 - Локальные акты МУДО "Мари-Турекский ЦДО": Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.
- Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 7-18 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у

обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы - стартовый, базовый, продвинутый.

стартовый – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

базовый – предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления

продвинутый – предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы; углублённое изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

Адресат программы девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 7 до 18 лет, интересующиеся баскетболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям

творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия. Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Набор и комплектования групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах и необходимость проведения тестирования и собеседований. На отделение баскетбол в *спортивно-оздоровительную группу* принимаются все желающие от 7-18 лет без медицинского противопоказания.

Формы занятий: основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- *групповые и индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая. Наполняемость группы 8-12 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров – преподавателей.

- *участие в спортивных соревнованиях,*

выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль). Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими *методами* обучения, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных

наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

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

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 6 лет, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Занятия по баскетболу, не проводятся только в дни государственных праздников.

Режим занятий:

Стартовый 1 год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу = 3 часа*36 недель=108 часов

Базовый (2-3 год обучения): 3 раза в неделю по 2 часу = 6 часа*36 недель=216 часов

Продвинутый (4-6 год обучения): 3 раза в неделю по 3 часа = 9 часов*36 недель=324 часа или 3 раза в неделю по 2 часа+1 раз в неделю 3 часа = 9 часов*36 недель=324 .

Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Стартовый уровень: МОДУЛЬ 1 (возраст обучающихся 7-9 лет)

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей, через занятия баскетболом.

Задачи:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в баскетболе;
- формировать навыки общения;
- способствовать освоению навыков коллективной игры.

Базовый уровень МОДУЛЬ 2 (возраст обучающихся 10-12 лет)

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в баскетболе

Задачи:

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий;
- способствовать приобретению практических умений игры в баскетбол.
- обучить основным правилам игры баскетбол;
- формировать личность подростка в условиях баскетбольной команды.

Продвинутый уровень МОДУЛЬ 3 (возраст обучающихся 13-18 лет)

Цель: совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций баскетболиста.

Задачи:

- продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся-баскетболистов в стандартных и разнообразных условиях;
- заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и наскоростные данные.
- развивать динамическую силу;
- совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
- освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления поведения во время игры.
- формировать у детей коммуникативные способности.

1.3 ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Объем программы 1512 часов Программа разработана на блет, на 36 учебных недель. Занятия проводятся: 1 год обучения (стартовый уровень) - 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год. 2-3 год обучения (базовый уровень) - 3 раза в неделю по 2 часу - 6 часов, 216 часов в год. 4-5 год обучения (продвинутый уровень) - 3 раза в неделю по 3 часа - 9 часов или 3 раза в неделю по 2 часа + 1 раз 3 часа, 324 часа в год.

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Стартовый уровень модуль 1

Техника безопасности. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по баскетболу во избежание травм.

История возникновения и развития баскетбола. Исторические сведения о зарождении баскетбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Спортивная тренировка. Сущность спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.

Физические качества. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды.

Базовый уровень модуль 2

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивными играми во избежание травм.

2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

4. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры в баскетбол о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

6. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Продвинутый уровень модуль 3

1. Физическая культура и спорт в России.

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеских разрядов.

2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных

нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

3. Основы техники игры и техническая подготовка.

Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

6. Нравственное формирование личности юного спортсмена.

Роль подвижных игр в тренировке юных баскетболистов.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка, изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, штангой (для юношей)

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в

максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ

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 коротких отрезках 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 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, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены 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 упартера. 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 удлиненным временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

модуль 2 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ознакомление начинающих баскетболистов с основными группами приёмов, позволяющие

вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к баскетболу. Овладение действиями в условиях командной игры 5x5 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 2x2, 3x3, на малых игровых площадках (10x15, 15x15).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами.

Основные формы подготовки этой возрастной категории - подвижные игры, соревнования и эстафеты.

Основные навыки игры в баскетбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во

время бега выпадам и прыжком.

2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

5. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

6. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

Основные умения игры в баскетбол:

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

модуль 2 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные навыки игры в баскетбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во

время бега выпадам и прыжком.

2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча.

5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

7. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

Основные умения игры в баскетбол:

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча. Своевременный переход от обороны к атаке.

4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний). Прессинг.

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбрать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

модуль 3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные навыки игры в баскетбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным

шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

Основные умения игры в баскетбол:

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

| Приемы игры | Уровни обучения | | |
|-------------|-----------------|---------|-------------|
| | стартовый | базовый | продвинутый |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 движении сбоку | | + | + |
| Ловля мяча одной рукой на месте | | + | + |
| Ловля мяча одной рукой в движении | | + | + |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке | | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении | | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | | + | + |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + | |
| Передача мяча двумя руками от плеча 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 (встречные) | | + | + |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) | | + | + |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне | | | + |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) | | | + |
| Передача мяча одной рукой сверху | | + | + |
| Передача мяча одной рукой от головы | | + | + |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | | + | + |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) | | + | + |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | | + | + |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + | |
| Передача мяча одной рукой в движении | | + | + |
| Передача мяча одной рукой в прыжке | | | + |
| Передача мяча одной рукой (встречные) | | | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) | | | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне | | | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) | | | + |
| 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 по зигзагом | | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | | | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | | | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | | | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой | | | + |
| Обводка соперника за спиной | | | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов | | | |
| Броски в корзину двумя руками с верху | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Броски в корзину двумя руками (добивание) | | | |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита | | | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке | | | + |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) | | | + |
| Броски в корзину двумя руками (средние) | | | + |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) | | + | + |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками под углом | + | + | + |
| 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 сверху вниз | | | |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) | | | |
| 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 | | + | + |
| Броски в корзину одной рукой дальние | | | + |
| Броски в корзину одной рукой средние | | | + |
| Броски в корзину одной рукой ближние | | | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + |

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

| Приемы игры | Уровни обучения | | |
|--------------------------------------|-----------------|---------|-------------|
| | стартовый | базовый | продвинутый |
| Выход для получения мяча | + | + | |
| Выход для отвлечения мяча | + | + | |
| Розыгрыш мяча | | + | + |
| Атака корзины | + | + | + |
| «передай мяч и выходи» | + | + | + |
| Заслон | | + | + |
| Наведение | | + | + |
| Пересечение | | + | + |
| Треугольник | | | + |
| Тройка | | | + |
| Малая восьмерка | | | + |
| Скрестный выход | | + | + |
| Сдвоенный заслон | | | + |
| Наведение на двух игроков | | | + |
| Система быстрого прорыва | | + | + |
| Система эшелонированного прорыва | | | + |
| Система нападения через центрального | | | + |
| Система нападения без центрального | | | + |

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (тактика защиты)

| Приемы игры | Уровни обучения | | |
|-------------|-----------------|---------|-------------|
| | стартовый | базовый | продвинутый |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Противодействие получению мяча | + | + | |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + | |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + |
| Подстраховка | | + | + |
| Переключение | | + | + |
| Проскальзывание | | | |
| Групповой отбор мяча | | | + |
| Против тройки | | | + |
| Против малой восьмерки | | | + |
| Против скрестного выхода | | | + |
| Против сдвоенного заслона | | | + |
| Против наведения на двух | | | + |
| Система личной защиты | | + | + |
| Игра в большинстве | | | + |
| Игра в меньшинстве | | | + |

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 1

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

Уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча.
- грамотно ориентируются при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий.

Иметь навыки: техники движений в баскетболе, технико-тактических действий.

Приобрести опыт:

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 2

обучающиеся должны

Знать:

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

Уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- умеют оценивать игровую ситуацию, осуществляют переход от обороны к атаке;
- выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях,

организовывают командные действия

Иметь навыки:

- техники движений в баскетболе;
- командных тактических действий в нападении и защите;

Приобрести опыт:

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в баскетболе;
- участия в соревнованиях

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ модуль 3

обучающиеся должны

Знать:

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

Уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- владеть основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча);
- уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;
- уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- проявляют гибкое тактическое мышление во время игры;
- владеть навыками коллективной игры.

Иметь навыки:

техники движений в баскетболе;
командных тактических действий в нападении и защите;

Приобрести опыт:

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в баскетболе;
- участия в соревнованиях.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Баскетбол"

1 год обучения (стартовый)

| № п/п | Наименование раздела, модуля, темы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля |
|----------|--|------------------|--------------------------|-------------------------|--|
| | | Всего | В том числе | | |
| | | | теоретические занятия | практические занятия | |
| 1 | Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 2 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | | Беседа, опрос |
| 2.1 | История возникновения и развития баскетбола | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 2.2 | Личная и общественная гигиена | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 2.3 | Спортивная тренировка | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка | 24 | 4 | 20 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 3.1 | Строевые упражнения | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 3.2 | Общеразвивающие упражнения | 7 | 1 | 6 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 3.3 | Упражнения на снарядах и тренажерах | 6 | 1 | 5 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 3.4 | Спортивные и подвижные игры | 8 | 1 | 7 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 26 | 4 | 22 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4.1 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 6 | 1 | 5 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4.2 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска | 6 | 1 | 5 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4.3 | Упражнения для развития игровой ловкости | 8 | 1 | 7 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4.4 | Упражнения для развития специальной выносливости | 6 | 1 | 5 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5 | Техническая подготовка | 26 | 7 | 19 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.1 | Перемещения | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.2 | Ведение мяча | 5 | 1 | 4 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.3 | Передачи мяча | 5 | 1 | 4 | Собеседование, |

| | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-----------|-----------|---|
| | | | | | опрос, наблюдение |
| 5.4 | Ловля мяча | 5 | 1 | 4 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.5 | Броски мяча | 5 | 1 | 4 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.6 | Обманные движения | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.7 | Обводки соперника | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6 | Тактическая подготовка | 16 | 8 | 8 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.1 | Выход для получения мяча | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.2 | Выход для отвлечения мяча | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.3 | Атака корзины | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.4 | «передай мяч и выходи» | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.5 | Противодействие получению мяча | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.6 | Противодействие выходу на свободное место | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.7 | Противодействие розыгрышу мяча | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.8 | Противодействие атаке корзины | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 | | 2 | Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов |
| 8 | Соревновательная Деятельность | 4 | | 4 | Наблюдение, собеседование |
| Итого объем программы | | 108 | 27 | 81 | |

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом 3 часа на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

2-3 год обучения (базовый)

| № п/п | Наименование раздела, модуля, темы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|----------------------|---|
| | | Всего | В том числе | | |
| | | | теоретические занятия | практические занятия | |
| 1 | Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 2 | Теоретическая подготовка | 5 | 5 | | Беседа, опрос |
| 2.1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 2.2 | Влияние физических упражнений на | 1 | 1 | | Беседа, опрос |

| | | | | | |
|----------|--|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| | организм человека. | | | | |
| 2.3 | Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 2.4 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 2.5 | Воспитание нравственных и волевых качеств | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка | 54 | 4 | 50 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 3.1 | Строевые упражнения | 5 | 1 | 4 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 3.2 | Общеразвивающие упражнения | 11 | 1 | 10 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 3.3 | Упражнения на снарядах и тренажерах | 26 | 1 | 25 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 3.4 | Спортивные и подвижные игры | 12 | 1 | 11 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 38 | 4 | 36 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4.1 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 9 | 1 | 8 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4.2 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска | 9 | 1 | 8 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4.3 | Упражнения для развития игровой ловкости | 11 | 1 | 10 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4.4 | Упражнения для развития специальной выносливости | 9 | 1 | 8 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5 | Техническая подготовка | 46 | 7 | 39 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.1 | Перемещения | 5 | 1 | 4 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.2 | Ведение мяча | 9 | 1 | 8 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.3 | Передачи мяча | 9 | 1 | 8 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.4 | Ловля мяча | 9 | 1 | 8 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.5 | Броски мяча | 14 | 1 | 13 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.6 | Обманные движения | 5 | 1 | 4 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.7 | Обводки соперника | 5 | 1 | 4 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6 | Тактическая подготовка | 28 | 11 | 17 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.1 | Выход для получения и отвлечения мяча | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.2 | Розыгрыш мяча | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |

| | | | | | |
|------------------------------|--|------------|-----------|------------|---|
| 6.3 | Атака корзины, «передай мяч и выходи» | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.4 | Заслон | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.5 | Наведение | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.6 | Пересечение | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.7 | Скрестный выход | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.8 | Система быстрого прорыва | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.9 | Противодействие выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.10 | Подстраховка | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.11 | Переключение | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 7 | Контрольные нормативы | 28 | | 28 | Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 10 | | 10 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 9 | Соревновательная деятельность | 6 | | 6 | Наблюдение, собеседование |
| Итого объем программы | | 216 | 31 | 185 | |

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом 6 часов на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

4-6 год обучения (продвинутый)

| № п/п | Наименование раздела, модуля, темы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|----------------------|---|
| | | Всего | В том числе | | |
| | | | теоретические занятия | практические занятия | |
| 1 | Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 2 | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | | Беседа, опрос |
| 2.1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 2.2 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 2.3 | Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 2.4 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 1 | 1 | | Беседа, опрос |

| | | | | | |
|----------|--|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| 2.5 | Воспитание нравственных и волевых качеств | 2 | 2 | | Беседа, опрос |
| 2.6 | Нравственное формирование личности юного спортсмена | 1 | 1 | | Беседа, опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка | 68 | 4 | 64 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 3.1 | Строевые упражнения | 7 | 1 | 6 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 3.2 | Общеразвивающие упражнения | 18 | 1 | 17 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 3.3 | Упражнения на снарядах и тренажерах | 30 | 1 | 29 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 3.4 | Спортивные и подвижные игры | 13 | 1 | 12 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 55 | 4 | 51 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4.1 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 13 | 1 | 12 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4.2 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска | 13 | 1 | 12 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4.3 | Упражнения для развития игровой ловкости | 15 | 1 | 14 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 4.4 | Упражнения для развития специальной выносливости | 14 | 1 | 13 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5 | Техническая подготовка | 67 | 11 | 56 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.1 | Перемещения | 5 | 1 | 4 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.2 | Ведение мяча | 9 | 1 | 8 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.3 | Передачи мяча | 9 | 1 | 8 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.4 | Ловля мяча | 9 | 1 | 8 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.5 | Броски мяча | 14 | 1 | 13 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.6 | Обманные движения | 5 | 1 | 4 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.7 | Обводки соперника | 5 | 1 | 4 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.8 | Индивидуальные действия с мячом и без мяча | 5 | 1 | 4 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.9 | Групповые действия | 5 | 1 | 4 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.10 | Индивидуальные и групповые действия в защите | 6 | 1 | 5 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 5.11 | Индивидуальные | 5 | 1 | 4 | Собеседование, |

| | | | | | |
|------------------------------|--|------------|-----------|------------|---|
| | действия в нападении | | | | опрос, наблюдение |
| 6 | Тактическая подготовка | 52 | 19 | 33 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.1 | Треугольник | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.2 | Тройка | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.3 | Малая восьмерка | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.4 | Скрестный выход | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.5 | Сдвоенный заслон | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.6 | Наведение на двух игроков | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.7 | Система быстрого прорыва | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.8 | Система эшелонированного прорыва | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.9 | Система нападения через центрального | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.10 | Система нападения без центрального | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.11 | Групповой отбор мяча | 2 | 1 | 1 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.12 | Против тройки | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.13 | Против малой восьмерки | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.14 | Против скрестного выхода | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.15 | Против сдвоенного заслона | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.16 | Против наведения на двух | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.17 | Система личной защиты | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.18 | Игра в большинстве | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 6.19 | Игра в меньшинстве | 3 | 1 | 2 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 7 | Контрольные нормативы | 22 | | 22 | Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 40 | | 40 | Собеседование, опрос, наблюдение |
| 9 | Соревновательная деятельность | 12 | | 12 | Наблюдение, собеседование |
| Итого объем программы | | 324 | 46 | 278 | |

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом

9 часов на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения, из них 4 часа в неделю обучаются по сертификатам персонифицированного финансирования, 5 часов - по муниципальному заданию.

| № п/п | Раздел программы | Стартовый 1 г.о. | Базовый 2-3 г.о. | Продвинутый 4-6 г.о. | итого | Формы аттестации/контроля |
|----------|---|---------------------|---------------------|-------------------------|-------------|--|
| 1 | Теоретическая Подготовка | 4 | 6 | 8 | 18 | Опрос, тестирование |
| 2 | Общая физическая Подготовка | 24 | 54 | 68 | 146 | Выполнение контрольных нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая Подготовка | 26 | 38 | 55 | 119 | Выполнение контрольных нормативов СФП |
| 4 | Техническая Подготовка | 26 | 46 | 67 | 139 | Выполнение контрольных нормативов по ТП |
| 5 | Тактическая Подготовка | 16 | 28 | 52 | 98 | Выполнение контрольных нормативов по ТП |
| 6 | Контрольные нормативы | 2 | 28 | 22 | 54 | Выполнение контрольных нормативов |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | | 10 | 40 | 50 | Знание правил |
| 8 | Соревновательная Деятельность | 4 | 6 | 12 | 24 | Выполнение контрольных нормативов по ТП |
| | Итого | 108 | 216*2=432 | 324*3=972 | 1512 | |

2.2 Календарный учебный график на учебный год для 1-го года обучения (стартовый)

| № п/п | Месяц | Чис ло | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол- во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|----------|----------|-----------|--------------------------------|---|---------------------|---|---------------------|-------------------------------|
| 1 | сентябрь | 1 | 15.50-17.30 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Вводный занятие, правила техники безопасности на занятиях. Упр. Для развития быстроты и прыгучести. | Спортивный зал. | Собеседование ,наблюдение. |
| 2 | сентябрь | 2 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр. для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Ведение мяча | Спортивный зал | наблюдение |
| 3 | сентябрь | 6 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 4 | сентябрь | 8 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 5 | сентябрь | 9 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 6 | сентябрь | 13 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |

| | | | | | | | | |
|----|----------|----|-------------|---------------------------------------|---|---|-----------------|---------------------------|
| 7 | сентябрь | 15 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Ведение мяча | Спортивный зал | наблюдение |
| 8 | сентябрь | 16 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития игровой ловкости.Передачи мяча.Ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 9 | сентябрь | 20 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития специальной выносливости.Осановка прыжком.Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. | Спортивный зал | наблюдение |
| 10 | сентябрь | 22 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Ведение мяча | Спортивный зал | наблюдение |
| 11 | сентябрь | 23 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития игровой ловкости.Передачи мяча.Ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 12 | сентябрь | 27 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития специальной выносливости.Осановка прыжком Обводка соперника..Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. | Спортивный зал | наблюдение |
| 13 | сентябрь | 29 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска. Броски в корзину двумя руками | Спортивный зал | наблюдение |
| 14 | сентябрь | 30 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр. Для развития быстроты и прыгучести. Ведение мяча | Спортивный зал. | ,наблюдение. |
| 15 | октябрь | 4 | 15.15-16.55 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Физическая культура и спорт в России Упр.для развития игровой ловкости.Дриблинг. | Спортивный зал | Собеседование ,наблюдение |
| 16 | октябрь | 6 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Для развития быстроты и прыгучести.Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 17 | октябрь | 7 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 18 | октябрь | 11 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития специальной выносливости..Броски в корзину двумя руками с места. | Спортивный зал | наблюдение |
| 19 | октябрь | 13 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Для развития быстроты и прыгучести.Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 20 | октябрь | 14 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска. Выход для получения мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 21 | октябрь | 18 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития специальной выносливости..Атака корзины | Спортивный зал | наблюдение |
| 22 | октябрь | 20 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Для развития быстроты и прыгучести.Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 23 | октябрь | 21 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска. Выход для получения мяча. | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------|---|---|-----------------|----------------------------|
| 24 | октябрь | 25 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития специальной выносливости..Атака корзины | Спортивный зал | наблюдение |
| 25 | октябрь | 27 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска. Выход для получения мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 26 | октябрь | 28 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития специальной выносливости..Атака корзины | Спортивный зал | наблюдение |
| 27 | ноябрь | 1 | 15.15-16.55 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Влияние физических упражнений на организм человека..Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал. | Собеседование ,наблюдение. |
| 28 | ноябрь | 3 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости.»Треугольник». | Спортивный зал | наблюдение |
| 29 | ноябрь | 8 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Индивидуальны е действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 30 | ноябрь | 10 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Ведение мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 31 | ноябрь | 11 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Заслон, наведение. | Спортивный зал | наблюдение |
| 32 | ноябрь | 15 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Индивидуальны е действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 33 | ноябрь | 17 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Броски мяча со средней дистанции.. | Спортивный зал | наблюдение |
| 34 | ноябрь | 18 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Заслон, наведение. | Спортивный зал | наблюдение |
| 35 | ноябрь | 22 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Индивидуальны е действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 36 | ноябрь | 24 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Броски мяча со средней дистанции.. | Спортивный зал | наблюдение |
| 37 | ноябрь | 25 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости | Спортивный зал | наблюдение |
| 38 | ноябрь | 29 | 15.15-16.55 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Основы техники игры и техническая подготовка..Индивидуальны е и групповые действия в защите. | Спортивный зал. | Собеседование ,наблюдение. |
| 39 | декабря | 1 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности.Атака корзины, «Передай мяч и выходи». | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------|---|--|-----------------|----------------------------|
| 40 | декабря | 2 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Атака корзины, «Передай мяч и выходи». | Спортивный зал | наблюдение |
| 41 | декабря | 6 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Индивидуальные и групповые действия в защите. | Спортивный зал | наблюдение |
| 42 | декабря | 8 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 43 | декабря | 9 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Система быстрого прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 44 | декабря | 13 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Индивидуальные и групповые действия в защите. | Спортивный зал | наблюдение |
| 45 | декабря | 15 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения необходимых для выполнения броска. Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 46 | декабря | 16 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Атака корзины, «Передай мяч и выходи». | Спортивный зал | наблюдение |
| 47 | декабря | 20 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 48 | декабря | 22 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 49 | декабря | 23 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 50 | декабря | 27 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Противодействие выходу на свободное место. | Спортивный зал | наблюдение |
| 51 | декабря | 29 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Индивидуальные и групповые действия в защите. | Спортивный зал. | ,наблюдение. |
| 52 | декабря | 30 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Наведение на двух игроков . | Спортивный зал | наблюдение |
| 53 | январь | 10 | 15.15-16.55 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Упражнения необходимых для выполнения броска | Спортивный зал | собеседование и наблюдение |
| 54 | январь | 12 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 55 | январь | 13 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости. Индивидуальные действия в защите. | Спортивный зал | наблюдение |
| 56 | январь | 17 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Скрестный выход. Броски мяча в корзину. | Спортивный зал | наблюдение |
| 57 | январь | 19 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Система нападения без центрального. | Спортивный зал | наблюдение |
| 58 | январь | 20 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости. Индивидуальные | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------|---|---|-----------------|----------------------------|
| | | | | | | действия в нападении. | | |
| 59 | январь | 24 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Система нападения через центрального. | Спортивный зал | наблюдение |
| 60 | январь | 26 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 61 | январь | 27 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Наведение на двух игроков . | Спортивный зал | наблюдение |
| 62 | январь | 31 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Групповые действия. | Спортивный зал | наблюдение |
| 63 | февраль | 2 | 15.50-17.30 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Наведение на двух игроков . | Спортивный зал. | Собеседование ,наблюдение. |
| 64 | февраль | 3 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 65 | февраль | 7 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Групповые действия. | Спортивный зал | наблюдение |
| 66 | февраль | 9 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Наведение на двух игроков . | Спортивный зал | наблюдение |
| 67 | февраль | 10 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Система нападения через центрального. | Спортивный зал | наблюдение |
| 68 | февраль | 14 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Обводка срперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 69 | февраль | 16 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Наведение на двух игроков . | Спортивный зал | наблюдение |
| 70 | февраль | 17 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | . Упражнения для развития специальной выносливости. Система нападения через центрального. | Спортивный зал. | ,наблюдение. |
| 71 | февраль | 21 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Подстраховка, переключение. | Спортивный зал | наблюдение |
| 72 | февраль | 28 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Обводка срперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 73 | марта | 2 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 74 | марта | 3 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Обводка срперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 75 | марта | 7 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Групповой отбор мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 76 | марта | 9 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 77 | марта | 10 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Обводка срперника. | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------------|-----------------------|---|---|----------------|------------|
| 78 | марта | 14 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Групповой отбор мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 79 | марта | 16 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Наведение на двух игроков .. | Спортивный зал | наблюдение |
| 80 | марта | 17 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Обводка с рперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 81 | марта | 21 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Групповой отбор мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 82 | марта | 23 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 83 | марта | 24 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 84 | марта | 28 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести . Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 85 | марта | 30 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 86 | марта | 31 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 87 | апрель | 4 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 88 | апрель | 6 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра в большинстве. | Спортивный зал | наблюдение |
| 89 | апрель | 7 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 90 | апрель | 11 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 91 | апрель | 13 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Финты, остановки, повороты. | Спортивный зал | наблюдение |
| 92 | апрель | 14 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Дриблинг. Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 93 | апрель | 18 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 94 | апрель | 20 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Дриблинг. Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 95 | апрель | 21 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Система быстрого прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 96 | апрель | 25 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|-----------------------|---|---|----------------|--------------------------|
| | | | | | | ловля мяча. | | |
| 97 | апрель | 27 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Судейская и инструкторская | Спортивный зал | наблюдение |
| 98 | апрель | 28 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты и прыгучести. Система личной защиты. | Спортивный зал | наблюдение |
| 99 | мая | 2 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Система быстрого прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 100 | мая | 4 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Индивидуальная действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 101 | мая | 5 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости. Противодействие выходу на свободное место | Спортивный зал | наблюдение |
| 102 | мая | 11 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 103 | мая | 12 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 104 | мая | 16 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 105 | мая | 18 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 106 | мая | 19 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 107 | мая | 23 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Система быстрого прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 108 | мая | 25 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Индивидуальная действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |

на учебный год для 2-3го года обучения (базовый)

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------------------------------|--------------|---|------------------|----------------------------|
| 1 | сентябрь | 1 | 15.50-17.30 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Вводный занятие, правила техники безопасности на занятиях. Упр. Для развития быстроты и прыгучести. | Спортивный зал. | Собеседование, наблюдение. |
| 2 | сентябрь | 2 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр. для развития качеств, необходимый для выполнения броска. Ведение мяча | Спортивный зал | наблюдение |
| 3 | сентябрь | 6 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 4 | сентябрь | 8 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 5 | сентябрь | 9 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 6 | сентябрь | 13 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 7 | сентябрь | 15 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр. для развития качеств, необходимый для выполнения броска. Ведение | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|----------|----|-------------|---------------------------------------|---|---|-----------------|---------------------------|
| | | | | | | мяча | | |
| 8 | сентябрь | 16 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития игровой ловкости.Передачи мяча.Ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 9 | сентябрь | 20 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития специальной выносливости.Осановка прыжком.Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. | Спортивный зал | наблюдение |
| 10 | сентябрь | 22 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Ведение мяча | Спортивный зал | наблюдение |
| 11 | сентябрь | 23 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития игровой ловкости.Передачи мяча.Ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 12 | сентябрь | 27 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития специальной выносливости.Осановка прыжком Обводка соперника..Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. | Спортивный зал | наблюдение |
| 13 | сентябрь | 29 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска. Броски в корзину двумя руками | Спортивный зал | наблюдение |
| 14 | сентябрь | 30 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр. Для развития быстроты и прыгучести. Ведение мяча | Спортивный зал. | ,наблюдение. |
| 15 | октябрь | 4 | 15.15-16.55 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Физическая культура и спорт в России Упр.для развития игровой ловкости.Дриблинг. | Спортивный зал | Собеседование ,наблюдение |
| 16 | октябрь | 6 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Для развития быстроты и прыгучести.Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 17 | октябрь | 7 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 18 | октябрь | 11 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития специальной выносливости..Броски в корзину двумя руками с места. | Спортивный зал | наблюдение |
| 19 | октябрь | 13 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Для развития быстроты и прыгучести.Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 20 | октябрь | 14 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска. Выход для получения мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 21 | октябрь | 18 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития специальной выносливости..Атака корзины | Спортивный зал | наблюдение |
| 22 | октябрь | 20 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Для развития быстроты и прыгучести.Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 23 | октябрь | 21 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска. Выход для получения мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 24 | октябрь | 25 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития специальной выносливости..Атака | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------|---|--|-----------------|----------------------------|
| | | | | | | корзины | | |
| 25 | октябрь | 27 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска. Выход для получения мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 26 | октябрь | 28 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития специальной выносливости..Атака корзины | Спортивный зал | наблюдение |
| 27 | ноябрь | 1 | 15.15-16.55 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Влияние физических упражнений на организм человека..Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал. | Собеседование ,наблюдение. |
| 28 | ноябрь | 3 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости.»Треугольник». | Спортивный зал | наблюдение |
| 29 | ноябрь | 8 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 30 | ноябрь | 10 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Ведение мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 31 | ноябрь | 11 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Заслон, наведение. | Спортивный зал | наблюдение |
| 32 | ноябрь | 15 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 33 | ноябрь | 17 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Броски мяча со средней дистанции.. | Спортивный зал | наблюдение |
| 34 | ноябрь | 18 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Заслон, наведение. | Спортивный зал | наблюдение |
| 35 | ноябрь | 22 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 36 | ноябрь | 24 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Броски мяча со средней дистанции.. | Спортивный зал | наблюдение |
| 37 | ноябрь | 25 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости | Спортивный зал | наблюдение |
| 38 | ноябрь | 29 | 15.15-16.55 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Основы техники игры и техническая подготовка..Индивидуальные и групповые действия в защите. | Спортивный зал. | Собеседование ,наблюдение. |
| 39 | декабря | 1 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности.Атака корзины, «Передай мяч и выходи». | Спортивный зал | наблюдение |
| 40 | декабря | 2 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности.Атака корзины, «Передай мяч и | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------|---|--|-----------------|----------------------------|
| | | | | | | выходи». | | |
| 41 | декабря | 6 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Индивидуальные и групповые действия в защите. | Спортивный зал | наблюдение |
| 42 | декабря | 8 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 43 | декабря | 9 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости.Система быстрого прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 44 | декабря | 13 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Индивидуальные и групповые действия в защите. | Спортивный зал | наблюдение |
| 45 | декабря | 15 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения необходимых для выполнения броска.Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 46 | декабря | 16 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности.Атака корзины, «Передай мяч и выходи». | Спортивный зал | наблюдение |
| 47 | декабря | 20 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 48 | декабря | 22 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 49 | декабря | 23 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 50 | декабря | 27 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Противодействие выходу на свободное место. | Спортивный зал | наблюдение |
| 51 | декабря | 29 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Индивидуальные и групповые действия в защите. | Спортивный зал. | ,наблюдение. |
| 52 | декабря | 30 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Наведение на двух игроков . | Спортивный зал | наблюдение |
| 53 | январь | 10 | 15.15-16.55 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Упражнения необходимых для выполнения броска | Спортивный зал | собеседование и наблюдение |
| 54 | январь | 12 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 55 | январь | 13 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости..Индивидуальные действия в защите. | Спортивный зал | наблюдение |
| 56 | январь | 17 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Скрестный выход. Броски мяча в корзину. | Спортивный зал | наблюдение |
| 57 | январь | 19 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Система нападения без центрального. | Спортивный зал | наблюдение |
| 58 | январь | 20 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости..Индивидуальные действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 59 | январь | 24 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------|---|---|-----------------|----------------------------|
| | | | | | | выносливости. Система нападения через центрального. | | |
| 60 | январь | 26 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 61 | январь | 27 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Наведение на двух игроков . | Спортивный зал | наблюдение |
| 62 | январь | 31 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Групповые действия. | Спортивный зал | наблюдение |
| 63 | февраль | 2 | 15.50-17.30 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Наведение на двух игроков . | Спортивный зал. | Собеседование ,наблюдение. |
| 64 | февраль | 3 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 65 | февраль | 7 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Групповые действия. | Спортивный зал | наблюдение |
| 66 | февраль | 9 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Наведение на двух игроков . | Спортивный зал | наблюдение |
| 67 | февраль | 10 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Система нападения через центрального. | Спортивный зал | наблюдение |
| 68 | февраль | 14 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Обводка с рперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 69 | февраль | 16 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Наведение на двух игроков . | Спортивный зал | наблюдение |
| 70 | февраль | 17 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | . Упражнения для развития специальной выносливости. Система нападения через центрального. | Спортивный зал. | ,наблюдение. |
| 71 | февраль | 21 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Подстраховка, переключение. | Спортивный зал | наблюдение |
| 72 | февраль | 28 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Обводка с рперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 73 | марта | 2 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 74 | марта | 3 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Обводка с рперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 75 | марта | 7 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Групповой отбор мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 76 | марта | 9 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 77 | марта | 10 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Обводка с рперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 78 | марта | 14 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Групповой | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------------|-----------------------|---|---|----------------|------------|
| | | | | | | отбор мяча. | | |
| 79 | марта | 16 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Наведение на двух игроков .. | Спортивный зал | наблюдение |
| 80 | марта | 17 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Обводка с переноса. | Спортивный зал | наблюдение |
| 81 | марта | 21 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Групповой отбор мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 82 | марта | 23 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 83 | марта | 24 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 84 | марта | 28 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 85 | марта | 30 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 86 | марта | 31 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 87 | апрель | 4 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 88 | апрель | 6 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра в большинстве. | Спортивный зал | наблюдение |
| 89 | апрель | 7 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 90 | апрель | 11 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 91 | апрель | 13 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Финты, остановки, повороты. | Спортивный зал | наблюдение |
| 92 | апрель | 14 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Дриблинг. Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 93 | апрель | 18 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 94 | апрель | 20 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Дриблинг. Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 95 | апрель | 21 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Система быстрого прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 96 | апрель | 25 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 97 | апрель | 27 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Судейская и инструкторская | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|-----------------------|---|---|----------------|--------------------------|
| 98 | апрель | 28 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты и прыгучести. Система личной защиты. | Спортивный зал | наблюдение |
| 99 | мая | 2 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Система быстрого прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 100 | мая | 4 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Индивидуальная действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 101 | мая | 5 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости. Противодействие выходу на свободное место | Спортивный зал | наблюдение |
| 102 | мая | 11 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 103 | мая | 12 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 104 | мая | 16 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 105 | мая | 18 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 106 | мая | 19 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 107 | мая | 23 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Система быстрого прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 108 | мая | 25 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Индивидуальная действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |

Итого: 216 часов

на учебный год для 4-бго года обучения (продвинутый)

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------------------------------|--------------|---|------------------|---------------------------|
| 1 | сентябрь | 1 | 15.15-16.55 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Вводный занятие, правила техники безопасности на занятиях. Упр. Для развития быстроты и прыгучести. | Спортивный зал. | Собеседование, наблюдение |
| 2 | сентябрь | 4 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упр. для развития специальной выносливости. Осановка прыжком. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. | Спортивный зал. | наблюдение |
| 3 | сентябрь | 5 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 4 | сентябрь | 7 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 5 | сентябрь | 8 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр. для развития игровой ловкости. Передачи мяча. Ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 6 | сентябрь | 11 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упр. для развития специальной выносливости. Осановка прыжком. Броски в корзину двумя руками с отскоком от | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|----------|----|-------------|---------------------------------------|---|--|----------------|---------------------------|
| | | | | | | щита. | | |
| 7 | сентябрь | 12 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр. Для развития быстроты и прыгучести.Обманны е движения. | Спортивный зал | наблюдение |
| 8 | сентябрь | 14 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Ведение мяча | Спортивный зал | Наблюдение |
| 9 | сентябрь | 15 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития игровой ловкости.Передачи мяча.Ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 10 | сентябрь | 18 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития специальной выносливости.Осановка прыжком.Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. | Спортивный зал | наблюдение |
| 11 | сентябрь | 19 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр. Для развития быстроты и прыгучести.Обманны е движения. | Спортивный зал | наблюдение |
| 12 | сентябрь | 21 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Ведение мяча | Спортивный зал | наблюдение |
| 13 | сентябрь | 22 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития игровой ловкости.Передачи мяча.Ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 14 | сентябрь | 25 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития специальной выносливости.Осановка прыжком.Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. | Спортивный зал | наблюдение |
| 15 | сентябрь | 26 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр. Для развития быстроты и прыгучести.Обманны е движения. | Спортивный зал | наблюдение |
| 16 | сентябрь | 28 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Ведение мяча | Спортивный зал | наблюдение |
| 17 | сентябрь | 29 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития игровой ловкости.Передачи мяча.Ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 18 | октябрь | 2 | 13.00-15.35 | Теоретическое и практическое занятия. | 3 | Физ.культура и спорт в Росси.Упр. Для развития быстроты и прыгучести. | Спортивный зал | Собеседовани е,наблюдение |
| 19 | октябрь | 3 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Обводка соперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 20 | октябрь | 5 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития игровой ловкости.Дриблинг. | Спортивный зал | наблюдение |
| 21 | октябрь | 6 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Обводка | Спортивный зал | наблюдение |
| 22 | октябрь | 9 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития специальной выносливости.Противодейст вие розыгрышу мяча.Броски в корзину двумя руками с места. | Спортивный зал | наблюдение |
| 23 | октябрь | 10 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Для развития быстроты и прыгучести.Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 24 | октябрь | 12 | 15.15-16.55 | практическое | 2 | Упр.для развития | Спортивный | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------|---|---|----------------|--------------------------|
| | | | | занятия. | | качеств,необходимый для выполнения броска.Обводка соперника. | зал | |
| 25 | октябрь | 13 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития игровой ловкости.Дриблинг. | Спортивный зал | наблюдение |
| 26 | октябрь | 16 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития специальной выносливости.Противодействие розыгрышу мяча.Броски в корзину двумя руками с места. | Спортивный зал | наблюдение |
| 27 | октябрь | 17 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Для развития быстроты и прыгучести.Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 28 | октябрь | 19 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Обводка соперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 29 | октябрь | 20 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития игровой ловкости.Дриблинг. | Спортивный зал | наблюдение |
| 30 | октябрь | 23 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития специальной выносливости.Противодействие розыгрышу мяча.Броски в корзину двумя руками с места. | Спортивный зал | наблюдение |
| 31 | октябрь | 24 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Для развития быстроты и прыгучести.Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 32 | октябрь | 26 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Обводка соперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 33 | октябрь | 27 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упр.для развития игровой ловкости. Дриблинг. | Спортивный зал | наблюдение |
| 34 | октябрь | 30 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития специальной выносливости.Противодействие розыгрышу мяча.Броски в корзину двумя руками с места. | Спортивный зал | наблюдение |
| 35 | октябрь | 31 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | наблюдение |
| 36 | ноябрь | 2 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | наблюдение |
| 37 | ноябрь | 3 | 15.50-17.30 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Влияние физических упражнений на организм человека. Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. | Спортивный зал | Собеседование,наблюдение |
| 38 | ноябрь | 7 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 39 | ноябрь | 9 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Ведение мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 40 | ноябрь | 10 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 41 | ноябрь | 13 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости.»Треугольник | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------|---|---|----------------|---------------------------|
| | | | | | | ». | | |
| 42 | ноябрь | 14 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 43 | ноябрь | 16 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Ведение мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 44 | ноябрь | 17 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 45 | ноябрь | 20 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости.»Треугольник». | Спортивный зал | наблюдение |
| 46 | ноябрь | 21 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 47 | ноябрь | 23 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Ведение мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 48 | ноябрь | 24 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 49 | ноябрь | 27 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости.»Треугольник». | Спортивный зал | наблюдение |
| 50 | ноябрь | 28 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 51 | ноябрь | 30 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Ведение мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 52 | декабрь | 1 | 15.50-17.30 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Основы техники игры и техническая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости | Спортивный зал | Собеседование, наблюдение |
| 53 | декабрь | 4 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости.»Треугольник». | Спортивный зал | наблюдение |
| 54 | декабрь | 5 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Индивидуальные и групповые действия в защите. | Спортивный зал | наблюдение |
| 55 | декабрь | 7 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 56 | декабрь | 8 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности. Атака корзины, «Передай мяч и выходи». | Спортивный зал | наблюдение |
| 57 | декабрь | 11 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости. Система быстрого прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 58 | декабрь | 12 | 15.15-16.55 | практическое | 2 | Упражнения на снарядах и | Спортивный | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---|---|---|--------------------|------------------------------|
| | | | | занятия. | | тренажерах.Индивидуальны е и групповые действия в защите. | зал | |
| 59 | декабрь | 14 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 60 | декабрь | 15 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности.Атака корзины, «Передай мяч и выходи». | Спортивный зал | наблюдение |
| 61 | декабрь | 18 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости.Система быстрого прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 62 | декабрь | 19 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Индивидуальны е и групповые действия в защите. | Спортивный зал | наблюдение |
| 63 | декабрь | 21 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения необходимых для выполнения броска.Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 64 | декабрь | 23 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности.Атака корзины, «Передай мяч и выходи». | Спортивный зал | наблюдение |
| 65 | декабрь | 24 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости.Система быстрого прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 66 | декабрь | 26 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 67 | декабрь | 28 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 68 | декабрь | 29 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности.Атака корзины, «Передай мяч и выходи». | Спортивный зал | наблюдение |
| 69 | январь | 9 | 15.15-16.55 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом.Индивидуальные действия в нападении. | Спортивный зал. | Собеседовани е,наблюдение |
| 70 | январь | 11 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. «Малая восьмерка». | Спортивный зал | наблюдение |
| 71 | январь | 12 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 72 | январь | 15 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 73 | январь | 16 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости..Индивидуальные действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 74 | январь | 18 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. «Малая восьмерка». | Спортивный зал | наблюдение |
| 75 | январь | 19 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 76 | январь | 22 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 77 | январь | 23 | 15.15-16.55 | практическое | 2 | Упражнения для развития | Спортивный | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------|---|---|-----------------|--------------------------|
| | | | | занятия. | | игровой ловкости..Индивидуальные действия в нападении. | зал | |
| 78 | январь | 25 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. «Малая восьмерка». | Спортивный зал | наблюдение |
| 79 | январь | 26 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 80 | январь | 29 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости. Система нападения без центрального. | Спортивный зал | наблюдение |
| 81 | январь | 30 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости..Индивидуальные действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 82 | февраль | 1 | 15.15-16.55 | Теоретическое и практическое занятия. | 2 | Воспитание нравственных и волевых качеств.Наведение на двух игроков . | Спортивный зал. | Собеседование,наблюдение |
| 83 | февраль | 2 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски мяча.Сдвоенный заслон. | Спортивный зал | наблюдение |
| 84 | февраль | 5 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости.Система нападения через центрального. | Спортивный зал | наблюдение |
| 85 | февраль | 6 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Наведение на двух игроков . | Спортивный зал | наблюдение |
| 86 | февраль | 8 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности.Групповые действия. | Спортивный зал | наблюдение |
| 87 | февраль | 9 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски мяча.Сдвоенный заслон. | Спортивный зал | наблюдение |
| 88 | февраль | 12 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 89 | февраль | 13 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Наведение на двух игроков . | Спортивный зал | наблюдение |
| 90 | февраль | 15 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности.Групповые действия. | Спортивный зал | наблюдение |
| 91 | февраль | 16 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски мяча.Сдвоенный заслон. | Спортивный зал | наблюдение |
| 92 | февраль | 19 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 93 | февраль | 20 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 94 | февраль | 22 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 95 | февраль | 27 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски мяча.Сдвоенный заслон. | Спортивный зал | наблюдение |
| 96 | марта | 1 | 15.15-16.55 | Теоретическое | 2 | Нравственное | Спортивный | Собеседование |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|----|-------------|-------------------------|---|---|----------------|--------------|
| | | | | и практическое занятия. | | формирование личности юного спортсмена.Обводка срперника. | зал. | е,наблюдение |
| 97 | марта | 2 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски в корзину двумя руками в движении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 98 | марта | 5 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 99 | марта | 6 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести..Обводка срперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 100 | марта | 9 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски в корзину двумя руками в движении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 101 | марта | 12 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 102 | марта | 13 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Обводка срперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 103 | марта | 15 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности.Групповой отбор мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 104 | марта | 16 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски в корзину двумя руками в движении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 105 | марта | 19 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 106 | | 20 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Обводка срперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 107 | марта | 22 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности.Групповой отбор мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 108 | марта | 23 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски в корзину двумя руками в движении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 109 | марта | 26 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости.Система нападения через центрвого. | Спортивный зал | наблюдение |
| 110 | марта | 27 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Обводка срперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 111 | марта | 29 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой деятельности.Групповой отбор мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 112 | марта | 30 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски в корзину двумя руками в движении. | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|-----------------------|---|---|----------------|------------|
| 113 | апрель | 2 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 114 | апрель | 3 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 115 | апрель | 5 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 116 | апрель | 6 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости.Игра в большинстве. | Спортивный зал | наблюдение |
| 117 | апрель | 9 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 118 | апрель | 10 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 119 | апрель | 12 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 120 | апрель | 13 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости.Игра в большинстве. | Спортивный зал | наблюдение |
| 121 | апрель | 16 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости. Дриблинг.Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 122 | апрель | 17 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 123 | апрель | 19 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 124 | апрель | 20 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости.Игра в большинстве. | Спортивный зал | наблюдение |
| 125 | апрель | 23 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости. Дриблинг.Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 126 | апрель | 24 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 127 | апрель | 26 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 128 | апрель | 27 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости.Игра в большинстве. | Спортивный зал | наблюдение |
| 129 | мая | 3 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития специальной выносливости. Дриблинг.Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 130 | Мая | 4 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 131 | Мая | 10 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 132 | Мая | 11 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости.Игра в большинстве. | Спортивный зал | наблюдение |
| 133 | Мая | 14 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|----|-------------|-----------------------|---|---|----------------|--------------------------|
| 134 | Мая | 15 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития быстроты и прыгучести. Система личной защиты. | Спортивный зал | наблюдение |
| 135 | Мая | 17 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Индивидуальная действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 136 | Мая | 18 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости. Наведение на двух игроков. | Спортивный зал | наблюдение |
| 137 | Мая | 21 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская | Спортивный зал | наблюдение |
| 138 | Мая | 22 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости. Система эшелонированного прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 139 | Мая | 24 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 140 | Мая | 25 | 15.50-17.30 | практическое занятия. | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 141 | Мая | 28 | 13.00-15.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская | Спортивный зал | наблюдение |
| 142 | Мая | 29 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Индивидуальная действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 143 | Мая | 31 | 15.15-16.55 | практическое занятия. | 2 | Упражнения для развития игровой ловкости. Наведение на двух игроков. | Спортивный зал | наблюдение |

Итого: 319 часов (324)

на учебный год для 6-го года обучения(продвинутый)

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------------------------------|--------------|---|------------------|---------------------------|
| 1 | сентябрь | 2 | 17.00-19.35 | Теоретическое и практическое занятия. | 3 | Вводный занятие, правила техники безопасности на занятиях. Упр. Для развития быстроты и прыгучести. | Спортивный зал. | Собеседование, наблюдение |
| 2 | сентябрь | 4 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упр. для развития игровой ловкости. Передачи мяча. Ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 3 | сентябрь | 7 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 4 | сентябрь | 9 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 5 | сентябрь | 11 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упр. для развития игровой ловкости. Передачи мяча. Ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 6 | сентябрь | 14 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упр. для развития специальной выносливости. Осановка прыжком. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. | Спортивный зал | наблюдение |
| 7 | сентябрь | 16 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упр. для развития качеств, необходимый для выполнения броска. Ведение мяча | Спортивный зал | наблюдение |
| 8 | сентябрь | 18 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упр. для развития игровой ловкости. Передачи | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|----------|----|-------------|---------------------------------------|---|---|-----------------|--------------------------|
| | | | | | | мяча.Ловля мяча. | | |
| 9 | сентябрь | 21 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития специальной выносливости.Осановка прыжком.Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. | Спортивный зал | наблюдение |
| 10 | сентябрь | 23 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Ведение мяча | Спортивный зал | наблюдение |
| 11 | сентябрь | 25 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития игровой ловкости.Передачи мяча.Ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 12 | сентябрь | 28 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития специальной выносливости.Осановка прыжком.Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. | Спортивный зал | наблюдение |
| 13 | сентябрь | 30 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Обводка соперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 14 | октябрь | 2 | 16.00-18.35 | Теоретическое и практическое занятия. | 3 | Физ.культура и спорт в Росси.Упр. Для развития быстроты и прыгучести. | Спортивный зал. | Собеседование,наблюдение |
| 15 | октябрь | 5 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития игровой ловкости.Дриблинг. | Спортивный зал | наблюдение |
| 16 | октябрь | 7 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Для развития быстроты и прыгучести.Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 17 | октябрь | 9 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Обводка соперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 18 | октябрь | 12 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития специальной выносливости.Противодействие розыгрышу мяча.Броски в корзину двумя руками с места. | Спортивный зал | наблюдение |
| 19 | октябрь | 14 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Для развития быстроты и прыгучести.Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 20 | октябрь | 16 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Обводка соперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 21 | октябрь | 19 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития специальной выносливости.Противодействие розыгрышу мяча.Броски в корзину двумя руками с места. | Спортивный зал | наблюдение |
| 22 | октябрь | 21 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Для развития быстроты и прыгучести.Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 23 | октябрь | 23 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Обводка соперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 24 | октябрь | 26 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | | Упр.для развития игровой ловкости. Дриблинг. | Спортивный зал | наблюдение |
| 25 | октябрь | 28 | 17.00-19.35 | практическое | 3 | Для развития быстроты и | Спортивный | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------|---|--|-----------------|--------------------------|
| | | | | занятия. | | прыгучести.Передачи и ловля мяча. | зал | |
| 26 | октябрь | 30 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упр.для развития качеств,необходимый для выполнения броска.Обводка соперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 27 | ноябрь | 2 | 17.00-19.35 | Теоретическое и практическое занятия. | 3 | Влияние физических упражнений на организм человека..Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал. | Собеседование,наблюдение |
| 28 | ноябрь | 9 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости.»Треугольник». | Спортивный зал | наблюдение |
| 29 | ноябрь | 11 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 30 | ноябрь | 13 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Ведение мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 31 | ноябрь | 16 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости.»Треугольник». | Спортивный зал | наблюдение |
| 32 | ноябрь | 18 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 33 | ноябрь | 20 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Ведение мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 34 | ноябрь | 23 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 35 | ноябрь | 25 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 36 | ноябрь | 27 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития необходимых для выполнения броска. Ведение мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 37 | ноябрь | 30 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой ловкости | Спортивный зал | наблюдение |
| 38 | декабря | 2 | 17.00-19.35 | Теоретическое и практическое занятия. | 3 | Основы техники игры и техническая подготовка..Индивидуальные и групповые действия в защите. | Спортивный зал. | Собеседование,наблюдение |
| 39 | декабря | 4 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 40 | декабря | 7 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой деятельности.Атака корзины, «Передай мяч и выходи». | Спортивный зал | наблюдение |
| 41 | декабря | 9 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Индивидуальные и групповые действия в | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------|---|---|-----------------|---------------------------|
| | | | | | | защите. | | |
| 42 | декабря | 11 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 43 | декабря | 14 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости. Система быстрого прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 44 | декабря | 16 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Индивидуальные и групповые действия в защите. | Спортивный зал | наблюдение |
| 45 | декабря | 18 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения необходимых для выполнения броска. Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 46 | декабря | 21 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой деятельности. Атака корзины, «Передай мяч и выходи». | Спортивный зал | наблюдение |
| 47 | декабря | 23 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 48 | декабря | 25 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 49 | декабря | 28 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Индивидуальные действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 50 | декабря | 30 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. «Малая восьмерка». | Спортивный зал | наблюдение |
| 51 | январь | 11 | 17.00-19.35 | Теоретическое и практическое занятия. | 3 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Индивидуальные действия в нападении. | Спортивный зал. | Собеседование, наблюдение |
| 52 | январь | 13 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 53 | январь | 15 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. «Малая восьмерка». | Спортивный зал | наблюдение |
| 54 | январь | 18 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 55 | январь | 20 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой ловкости. Индивидуальные действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 56 | январь | 22 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. «Малая восьмерка». | Спортивный зал | наблюдение |
| 57 | январь | 25 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости. Система нападения без центрального. | Спортивный зал | наблюдение |
| 58 | январь | 27 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой ловкости. Индивидуальные действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 59 | январь | 29 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости. Система нападения через центрального. | Спортивный зал | наблюдение |
| 60 | февраль | 1 | 17.00-19.35 | Теоретическое и практическое занятия. | 3 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Наведение на двух игроков . | Спортивный зал. | Собеседование, наблюдение |
| 61 | февраль | 3 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Наведение на | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|---------------------------------------|---|---|-----------------|---------------------------|
| | | | | | | двух игроков . | | |
| 62 | февраль | 5 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой деятельности.Групповые действия. | Спортивный зал | наблюдение |
| 63 | февраль | 8 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 64 | февраль | 10 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Наведение на двух игроков . | Спортивный зал | наблюдение |
| 65 | февраль | 12 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой деятельности.Групповые действия. | Спортивный зал | наблюдение |
| 66 | февраль | 15 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 67 | февраль | 17 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости.Система нападения через центрального. | Спортивный зал | наблюдение |
| 68 | февраль | 19 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести..Обводка срперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 69 | февраль | 22 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | . Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска.Броски в корзину двумя руками в движении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 70 | марта | 1 | 17.00-19.35 | Теоретическое и практическое занятия. | 3 | Нравственное формирование личности юного спортсмена.Обводка срперника | Спортивный зал. | Собеседовани е,наблюдение |
| 71 | марта | 3 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 72 | марта | 5 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести..Обводка срперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 73 | марта | 10 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 74 | марта | 12 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Обводка срперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 75 | марта | 15 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой деятельности.Групповой отбор мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 76 | марта | 17 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 77 | марта | 19 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Обводка срперника. | Спортивный зал | наблюдение |
| 78 | марта | 22 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой деятельности.Групповой отбор мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 79 | марта | 24 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости.Система нападения через центрального. | Спортивный зал | наблюдение |
| 80 | марта | 26 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|-----------------------|---|--|----------------|------------|
| | | | | | | прыгучести.Обводка срперника. | | |
| 81 | марта | 29 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой деятельности.Групповой отбор мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 82 | марта | 31 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и структурская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 83 | апрель | 2 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 84 | апрель | 5 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 85 | апрель | 7 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская. | Спортивный зал | наблюдение |
| 86 | апрель | 9 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 87 | апрель | 12 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 88 | апрель | 14 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой ловкости.Игра в большинстве. | Спортивный зал | наблюдение |
| 89 | апрель | 16 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 90 | апрель | 19 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 91 | апрель | 21 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости. Дриблинг.Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 92 | апрель | 23 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 93 | апрель | 26 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 94 | апрель | 28 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития специальной выносливости. Дриблинг.Броски мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 95 | мая | 3 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 96 | мая | 5 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |
| 97 | мая | 10 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская | Спортивный зал | наблюдение |
| 98 | мая | 12 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты и прыгучести.Система личной защиты. | Спортивный зал | наблюдение |
| 99 | мая | 14 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения на снарядах и тренажерах.Индивидуальная действия в нападении. | Спортивный зал | наблюдение |
| 100 | мая | 17 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская | Спортивный зал | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|----|-------------|-----------------------|---|---|----------------|--------------------------|
| 101 | мая | 19 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития игровой ловкости. Система эшелонированного прорыва. | Спортивный зал | наблюдение |
| 102 | мая | 21 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 103 | мая | 24 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Сдача контрольных нормативов. | Спортивный зал | Наблюдение, тестирование |
| 104 | мая | 26 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Судейская и инструкторская | Спортивный зал | наблюдение |
| 105 | мая | 28 | 16.00-18.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Скрестный выход | Спортивный зал | наблюдение |
| 106 | мая | 31 | 17.00-19.35 | практическое занятия. | 3 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Передача и ловля мяча. | Спортивный зал | наблюдение |

Итого: 324 часов

2.3 Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Материально-технического обеспечения:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастическая скамейка).

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационно-методическое обеспечение:

Информационное обеспечение - использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

| ФИО педагогов реализующего программу | Должность, место работы | Образование |
|--------------------------------------|--|--|
| Андреев Николай Петрович | Тренер – преподаватель, МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО» | Высшее педагогическое, высшая квалификационная категория |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| Ившина Елена Юрьевна | Тренер – преподаватель, МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО» | Высшее педагогическое, высшая квалификационная категория |
| Созонова Анна Геннадьевна | Тренер – преподаватель, МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО» | Высшее педагогическое, первая квалификационная категория |

2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы группы баскетбола;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной группы.

Примерные *виды аттестации*: входной контроль и итоговое тестирование. Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль

– сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

- *Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

- *Промежуточная аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течении образовательного курса программы.

- *Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

2.6 Оценочные материалы

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования (теория и практика), спортивные соревнования.

- *Теория* проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень

«Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения) (Приложение № 1)

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям (каждое упражнение оценивается по пятибалльной системе):

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Проведение *практического входного контроля*, промежуточной и итоговой аттестации, в виде тестовых упражнений по теории, ОФП, СПФ, ТП, а так же соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), осуществляется самим педагогом и оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели из других

объединений и групп, а так же и другие педагогические работники, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (отделению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Анализ результатов аттестации

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию; количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной

программы; рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания. Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» (Приложение 2).

2.7 Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена

идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив,

развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.8 Список литературы и электронных источников

1. Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. Пособие. ИПО: СыктГУ 2011.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Советский спорт, 2000.
3. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. М.: ФиС, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2007.
5. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев. Изд-во ВлГУ, 2015.
6. Портнов Ю. М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Москва, 2004.
7. Портнов Ю.М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школолимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2007.
8. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
9. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
10. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен,

ТомФиннеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.

11. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.

12. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.

Интернет ресурсы

1. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс]
URL: https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html свободный (дата обращения 15.08.2018)

2. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Под редакцией Нестеровского Д.И. [электронный ресурс] URL: <https://studfiles.net/preview/1765493/> (дата обращения 10.05.2019)

3. Российская федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола 2018г. [электронный ресурс] URL: <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила> (дата обращения 15.05.2019)

24. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologii-raznourovnevogo-obucheniya-na>.

Вопросы для текущего контроля и промежуточной аттестации по теоретическому разделу

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении.
5. Причины утомления.
6. Переутомление. Перенапряжение.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
9. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
10. Средства и методы технической подготовки.
11. Классификация приёмов техники игры.
12. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
15. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
17. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
19. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
20. Гигиеническое значение кожи.
21. Профилактика вредных привычек.

«Шкала оценки результатов тестирования»

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВИДАМ
ПРОГРАММ (СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ,
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)

(ЮНОШИ)

| № | Контрольные упражнения | Баллы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------|------------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17-18 | | |
| 1 | Бег 30 м. (сек.) | 5 | 5,4 и мен. | 5,6 и мен. | 5,3 и мен. | 5,0 и мен. | 4,7 и мен. | 4,4 и мен. | 4,2 и мен. | 4,2 и мен. | 4,1 и мен. | | |
| | | 4 | 5,5-6,5 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,8-5,2 | 4,5-4,9 | 4,3-4,7 | 4,3-4,7 | 4,2-4,6 | | |
| | | 3 | 6,7-6,9 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,3-5,7 | 5,0-5,4 | 4,8-5,2 | 4,8-5,2 | 4,7-5,1 | | |
| | | 2 | 7,0-7,1 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 | 5,8-6,2 | 5,5-5,9 | 5,3-5,7 | 5,3-5,7 | 5,2-5,6 | | |
| | | 1 | 7,2 и бол. | 7,2 и бол. | 6,8 и бол. | 6,6 и бол. | 6,3 и бол. | 6,0 и бол. | 6,6 и бол. | 6,6 и бол. | 6,5 и бол. | | |
| 2 | Челночный бег 3x10м. (сек.) | 5 | 9,4 и мен | 8,6 и мен | 8,2 и мен | 8,0 и мен | 7,7 и мен | 7,5 и мен | 7,2 и мен | 7,0 и мен | 6,8 и мен | | |
| | | 4 | 9,5-9,8 | 8,7-9,2 | 8,3-8,7 | 8,1-8,5 | 7,8-8,3 | 7,6-8,1 | 7,3-7,7 | 7,1-7,3 | 6,9-7,1 | | |
| | | 3 | 9,9-10,1 | 9,3-9,8 | 8,8-9,2 | 8,6-9,0 | 8,4-8,9 | 8,2-8,7 | 7,8-8,2 | 7,4-7,7 | 7,2-7,5 | | |
| | | 2 | 10,2-10,5 | 9,9-10,2 | 9,3-9,6 | 9,1-9,4 | 9,0-9,3 | 8,8-9,1 | 8,3-8,6 | 7,8-8,1 | 7,6-7,9 | | |
| | | 1 | 10,6 и бол. | 10,3 и бол. | 9,7 и бол. | 9,5 и бол. | 9,4 и бол. | 9,2 и бол. | 8,7 и бол. | 8,2 и бол. | 8,0 и бол. | | |
| 3 | Прыжок в длину с места, (см.) | 5 | 151-175 | 161-185 | 181-195 | 181-200 | 191-205 | 196-210 | 206-220 | 206-220 | 215-225 | | |
| | | 4 | 131-150 | 141-160 | 161-180 | 166-180 | 171-190 | 181-195 | 191-205 | 191-205 | 196-214 | | |
| | | 3 | 120-130 | 130-140 | 140-160 | 145-165 | 150-170 | 160-180 | 175-190 | 175-190 | 178-195 | | |
| | | 2 | 100-119 | 110-129 | 120-139 | 130-144 | 135-149 | 154-159 | 160-174 | 160-174 | 166-177 | | |
| | | 1 | 99 и мен. | 109 и мен. | 119 и мен. | 129 и мен. | 134 и мен. | 153 и мен. | 159 и мен. | 159 и мен. | 165 и мен. | | |
| 4.1 | Бег 1000м (мин,сек.) 7-8 лет смешанное передвиж. | 5 | 4.50 и мен | 4.50 и мен | | | | | | | | | |
| | | 4 | 4.51-5.50 | 4.51-5.50 | | | | | | | | | |
| | | 3 | 5.51-6.10 | 5.51-6.10 | | | | | | | | | |
| | | 2 | 6.11-6.30 | 6.11-6.30 | | | | | | | | | |
| | | 1 | 6.31 и бол | 6.31 и бол | | | | | | | | | |
| 4.2 | Бег 1500м (мин,сек.) | 5 | | | 6.50 и мен | 6.50 и мен | | | | | | | |
| | | 4 | | | 6.51-8.05 | 6.51-8.05 | | | | | | | |
| | | 3 | | | 8.06-8.20 | 8.06-8.20 | | | | | | | |
| | | 2 | | | 8.21-8.35 | 8.21-8.35 | | | | | | | |
| | | 1 | | | 8.35и бол | 8.35и бол | | | | | | | |
| 4.3 | Бег 2000м (мин,сек.) | 5 | | | | | 8.10 и мен | 8.10 и мен | 8.10 и мен | | | | |
| | | 4 | | | | | 8.11--9.40 | 8.11--9.40 | 8.11--9.40 | | | | |
| | | 3 | | | | | 9.41-10.01 | 9.41-10.01 | 9.41-10.01 | | | | |
| | | 2 | | | | | 10.01-10.20 | 10.01-10.20 | 10.01-10.20 | | | | |
| | | 1 | | | | | 10.21 и бол | 10.21 и бол | 10.21 и бол | | | | |
| 4.4 | Бег 3000м (мин,сек.) | 5 | | | | | | | | 12.40 и мен | 12.40 и мен | | |
| | | 4 | | | | | | | | 12.41-14.30 | 12.41-14.30 | | |
| | | 3 | | | | | | | | 14.31-15.00 | 14.31-15.00 | | |
| | | 2 | | | | | | | | 15.01-15.30 | 15.01-15.30 | | |
| | | 1 | | | | | | | | 15.31 и бол | 15.31 и бол | | |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 5 | 7,5 и бол. | 8 и бол. | 9 и бол. | 10 и бол. | 10 и бол. | 11 и бол. | 12 и бол | 13 и бол | 14 и бол | | |
| | | 4 | 5,5-6,5 | 6-7 | 7-8 | 8-9 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 13-12 | | |
| | | 3 | 3,5-4,5 | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 6-7 | 7-8 | 8-9 | 9-10 | 11-10 | | |
| | | 2 | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 9-8 | | |
| | | 1 | 1-0 | 1-0 | 2-0 | 3-0 | 3-0 | 4-0 | 5-0 | 6-0 | 7-0 | | |
| 6 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 и бол. | 8 и бол. | 9 и бол. | 10 и бол. | 12 и бол. | 14 и бол. | 15 и бол. | 16 и бол. | 17 и бол. | | |
| | | 4 | 4-5 | 6-7 | 7-8 | 8-9 | 9-11 | 11-13 | 12-14 | 13-15 | 14-16 | | |
| | | 3 | 3 | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 8-10 | 9-11 | 10-12 | 11-13 | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | | |
| | | 1 | 1 | 1-2 | 2 и мен. | 3 и мен. | 3-4 и мен. | 4 и мен. | 5 и мен. | 6 и мен. | 7 и мен. | | |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 5 | 40 и бол. | 42 и бол. | 44 и бол. | 46 и бол. | 48 и бол. | 49 и бол. | 50 и бол. | 50 и бол. | 52 и бол. | | |
| | | 4 | 39-31 | 41-35 | 37-43 | 38-45 | 47-42 | 48-43 | 49-44 | 49-44 | 51-46 | | |
| | | 3 | 30-26 | 34-30 | 36-31 | 37-32 | 41-38 | 42-39 | 43-40 | 43-40 | 45-41 | | |
| | | 2 | 25-20 | 29-21 | 30-22 | 31-23 | 37-25 | 38-27 | 39-29 | 39-29 | 40-31 | | |
| | | 1 | 19 и мен. | 20 и мен. | 21 и мен. | 22 и мен. | 24 и мен. | 26 и мен. | 28 и мен. | 28 и мен. | 30 и мен. | | |
| | Переводной балл для ГНП и УТ | | 18-21 | 18-21 | 18-21 | 18-21 | 18-21 | 18-21 | 18-21 | 18-21 | 18-21 | | |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

| № | Контрольные упражнения | Баллы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17-18 | | |
| 1 | Бег 30 м. (сек.) | 5 | 5,3 и мен. | 5,8 и мен. | 5,6 и мен. | 5,3 и мен. | 5,0 и мен. | 4,8 и мен. | 4,6 и мен. | 4,5 и мен. | 4,4 и мен. | | |
| | | 4 | 5,9-5,4 | 5,9-6,3 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,9-5,3 | 4,9-4,7 | 4,8-4,6 | 4,7-4,5 | | |
| | | 3 | 6,4-6,0 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,4-5,8 | 5,0-5,4 | 4,9-5,3 | 4,8-5,2 | | |
| | | 2 | 6,9-6,5 | 6,9-7,3 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 | 5,9-6,3 | 5,5-5,9 | 5,4-5,8 | 5,3-5,7 | | |
| | | 1 | 7,0 и бол. | 7,4 и бол. | 7,2 и бол. | 6,9 и бол. | 6,6 и бол. | 6,4 и бол. | 6,0 и бол. | 5,9 и бол. | 5,8 и бол. | | |
| 2 | Челночный бег 3х10м. (сек.) | 5 | 9,3 и мен. | 8,7 и мен. | 8,6 и мен. | 8,3 и мен. | 8,3 и мен. | 8,1 и мен. | 7,7 и мен. | 7,7 и мен. | 7,5 и мен. | | |
| | | 4 | 9,6-9,4 | 8,8-9,0 | 8,7-8,9 | 8,4-8,6 | 8,4-8,6 | 8,2-8,4 | 7,8-8,0 | 7,8-8,0 | 7,6-7,8 | | |
| | | 3 | 10,1-9,7 | 9,1-9,4 | 9,0-9,4 | 8,7-8,9 | 8,7-8,9 | 8,5-8,7 | 8,1-8,3 | 8,1-8,3 | 7,9-8,1 | | |
| | | 2 | 10,7-10,2 | 9,5-9,8 | 9,5-9,6 | 9,0-9,2 | 9,0-9,2 | 8,8-8,9 | 8,4-8,5 | 8,4-8,5 | 8,2-8,3 | | |
| | | 1 | 10,8 и бол. | 9,9 и бол. | 9,7 и бол. | 9,3 и бол. | 9,3 и бол. | 9,0 и бол. | 8,6 и бол. | 8,6 и бол. | 8,4 и бол. | | |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 5 | 151-160 | 156-170 | 176-185 | 176-190 | 181-200 | 181-200 | 186-205 | 195-210 | 195-210 | | |
| | | 4 | 136-150 | 141-155 | 151-175 | 156-175 | 161-180 | 161-180 | 166-185 | 180-194 | 180-194 | | |
| | | 3 | 110-135 | 120-140 | 130-150 | 135-155 | 140-160 | 145-160 | 155-165 | 169-179 | 169-179 | | |
| | | 2 | 95-109 | 110-119 | 110-129 | 115-134 | 125-139 | 130-144 | 140-154 | 150-168 | 150-168 | | |
| | | 1 | 94 и мен. | 99 и мен. | 109 и мен. | 114 и мен. | 124 и мен. | 129 и мен. | 139 и мен. | 149 и мен. | 149 и мен. | | |
| 4.1 | Бег 1000м (мин,сек.) 7-8 лет смешанное передвиж. | 5 | 5.10 и мен | 5.10 и мен | | | | | | | | | |
| | | 4 | 5.11-6.20 | 5.11-6.20 | | | | | | | | | |
| | | 3 | 6.21-6.30 | 6.21-6.30 | | | | | | | | | |
| | | 2 | 6.31-6.50 | 6.31-6.50 | | | | | | | | | |
| | | 1 | 6.51 и бол | 6.51 и бол | | | | | | | | | |
| 4.2 | Бег 1500м (мин,сек.) | 5 | | | 7.14 и мен | 7.14 и мен | | | | | | | |
| | | 4 | | | 7.15-8.29 | 7.15-8.29 | | | | | | | |
| | | 3 | | | 8.30-8.55 | 8.30-8.55 | | | | | | | |
| | | 2 | | | 8.56-9.20 | 8.56-9.20 | | | | | | | |
| | | 1 | | | 9.21 и бол | 9.21 и бол | | | | | | | |
| 4.3 | Бег 2000м (мин,сек.) | 5 | | | | | 10.00 и мен | 10.00 и мен | 10.00 и мен | 9.50 и мен | 9.50 и мен | | |
| | | 4 | | | | | 10.01-11.40 | 10.01-11.40 | 10.01-11.40 | 9.51-11.20 | 9.51-11.20 | | |
| | | 3 | | | | | 11.41-12.10 | 11.41-12.10 | 11.41-12.10 | 11.21-12.00 | 11.21-12.00 | | |
| | | 2 | | | | | 12.11-12.40 | 12.11-12.40 | 12.11-12.40 | 12.01-12.30 | 12.01-12.30 | | |
| | | 1 | | | | | 12.41 и бол | 12.41 и бол | 12.41 и бол | 12.31 и бол | 12.31 и бол | | |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 5 | 10 и бол | 11 и бол. | 12,0 и бол. | 13,0 и бол. | 13 и бол | 14 и бол. | 15 и бол. | 16 и бол. | 17 и бол. | | |
| | | 4 | 9-8 | 11-12 | 11-9 | 12-10 | 11-12 | 13-12 | 14-13 | 15-14 | 16-15 | | |
| | | 3 | 7-6 | 12-9 | 8-7 | 9-8 | 9-10 | 11-10 | 12-11 | 13-12 | 14-13 | | |
| | | 2 | 5-4 | 8-4 | 6-5 | 8-6 | 7-8 | 9-8 | 10-9 | 11-10 | 12-11 | | |
| | | 1 | 2-0 | 3-0 | 4-0 | 5-0 | 6-0 | 7-0 | 8-0 | 9-0 | 10-0 | | |
| 0 | отриц.рез | отриц.рез | отриц.рез | отриц.рез | отриц.рез | отриц.рез | отриц.рез | отриц.рез | отриц.рез | отриц.рез | | | |
| 6 | Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 5 | 11-13 и бол | 11-13 и бол | 13-15 и бол | 15-17 и бол | 18-20 и бол | 20-22 и бол | 22-24 и бол | 24-26 и бол | 28-30 и бол | | |
| | | 4 | 8-10 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 15-17 | 17-19 | 19-21 | 21-23 | 27-25 | | |
| | | 3 | 5-7 | 5-7 | 7-9 | 9-11 | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 17-19 | 24-22 | | |
| | | 2 | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 6-8 | 9-11 | 11-13 | 13-15 | 14-16 | 21-23 | | |
| | | 1 | 2 и мен. | 2 и мен. | 3 и мен. | 5 и мен. | 8 и мен. | 10 и мен. | 12 и мен. | 13 и мен. | 20 и мен. | | |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 5 | 35 и бол. | 36 и бол. | 38 и бол. | 40 и бол. | 42 и бол. | 43 и бол. | 44 и бол. | 46 и бол. | 48 и бол. | | |
| | | 4 | 34-30 | 35-31 | 37-34 | 39-35 | 41-36 | 42-37 | 43-38 | 45-46 | 47-42 | | |
| | | 3 | 29-24 | 30-25 | 33-29 | 34-30 | 35-33 | 36-34 | 37-35 | 45-41 | 41-37 | | |
| | | 2 | 23-16 | 24-19 | 28-21 | 29-23 | 32-25 | 33-27 | 34-29 | 40-31 | 36-33 | | |
| | | 1 | 15 и мен. | 18 и мен. | 20 и мен. | 22 и мен | 24 и мен. | 26 и мен. | 28 и мен. | 30 и мен. | 32 и мен | | |

Переводной балл для СО- Переводной
балл- 15-18Высокий уровень-27 и выше
баллов
Средний уровень- 26 -20
баллов Низкий уровень- 19
и ниже баллов

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП ПО ВИДАМ
СПОРТА
БАСКЕТБОЛ**

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ (ДЕВУШКИ)**

| № п/п | Контрольные упражнения по СФП | Баллы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ | | | | | | | |
|-------|------------------------------------|-------|------------------|--------------------------|-------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17-18 |
| 1 | Рывок бм. (сек.) | 5 | 2,05 и мен. | 2,05 и мен. | 1,59 и мен. | 1,56 и мен. | 1,54 и мен. | 1,52 и мен. | 1,46 и мен. | 1,43 и мен. |
| | | 4 | 2,15 - 2,06 | мен. | 1,69-1,60 | мен. | 1,62-1,55 | 1,59-1,53 | 1,49-1,47 | 1,48-1,44 |
| | | 3 | 2,23-2,16 | 2,15 - 2,06 2,23-2,16 | 1,79-1,70 | 1,65-1,57 1,74-1,66 | 1,70-1,60 | 1,66-1,60 | 1,56-1,50 | 1,53-1,49 |
| 2 | Челночный бег 3*10 м. (сек.) | 5 | 8,6 и мен. | 8,5 и мен. | 8,3 и мен. | 8,3 и мен. | 8,0 и мен. | 7,7 и мен. | 7,7 и мен. | 7,5 и мен. |
| | | 4 | 8,7-9,0 | 8,6-8,9 | 8,4-8,6 | мен. | 8,1-8,4 | 7,8-8,0 | 7,8-8,0 | 7,6-7,8 |
| | | 3 | 9,1-9,4 | 9,0-9,4 | 8,7-8,9 | 8,4-8,6 8,7-8,9 | 8,5-8,7 | 8,1-8,3 | 8,1-8,3 | 7,9-8,1 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 5 | 156-170 | 176-185 | 176-190 | 181-200 | 187-200 | 186-205 | 191-210 | 191-210 |
| | | 4 | 147-156 | 151-175 | 156-175 | 161-180 | 161-180 | 166-185 | 171-190 | 171-190 |
| | | 3 | 120-146 | 130-150 | 135-155 | 140-160 | 145-160 | 155-165 | 160-170 | 160-170 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 4 | Прыжок вверх с места (см.) | 5 | 28 | 32 | 35 | 37 | 40 | 41 | 42 | 43 |
| | | 4 | 27 | 31 | 34 | 36 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| | | 3 | 26 | 30 | 33 | 35 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| Контрольные упражнения по технической подготовке | | | | | | | | | | |
| 5 | Штрафные броски (20 бросков) (в %) | 5 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| | | 4 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 55 | 65 | 75 |
| | | 3 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 6 | Дистанционные броски 20 (40) бросков (в %) | 5 | 28 | 30 | 35 | 40 | 45 | 48 | 50 | 55 |
| | | 4 | 25 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 45 | 50 |
| | | 3 | 20 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 40 | 45 |
| 7 | Бросок в движении (5 раз) (кол-во попаданий) | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | - | - | - | - |
| | | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | - | - | - | - |
| | | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | - | - | - | - |
| 8 | Скоростное ведение (сек.) | 5 | - | - | - | - | 14,6 | 14,5 | 14,4 | 14,1 |
| | | 4 | - | - | - | - | 14,9 | 14,8 | 14,7 | 14,4 |
| | | 3 | - | - | - | - | 15,4 | 15,3 | 15,2 | 15,0 |
| 9 | Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий) | 5 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | | 4 | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | | 3 | 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Переводной балл | | | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ(ЮНОШИ)

| № | Контрольные упражнения по СФП | Баллы | ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ | | | | | | | |
|---|---|-------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17-18 |
| 1 | Рывок бм. (сек.) | 5 | 1,57 и мен. | 1,57 и мен. | 1,53 и мен. | 1,50 и мен. | 1,47 и мен. | 1,41 и мен. | 1,38 и мен. | 1,34 и мен. |
| | | 4 | 2,06-1,58 | 2,06-1,58 | 1,62-1,54 | 1,58-1,51 | 1,55-1,48 | 1,51-1,42 | 1,42-1,39 | 1,39-1,35 |
| | | 3 | 2,14-2,07 | 2,14-2,07 | 1,71-1,63 | 1,66-1,59 | 1,63-1,56 | 1,60-1,52 | 1,48-1,43 | 1,44-1,40 |
| 2 | Челночный бег 3*10 м. (сек.) | 5 | 8,0 и мен. | 7,7 и мен. | 7,5 и мен. | 7,1 и мен. | 6,9 и мен. | 6,7 и мен. | 6,7 и мен. | 6,3 и мен. |
| | | 4 | 8,1-8,6 | 7,8-8,2 | 7,6-8,0 | 7,2-7,7 | 7,0-7,5 | 6,8-7,2 | 6,8-7,2 | 6,9-6,4 |
| | | 3 | 8,7-9,2 | 8,3-8,7 | 8,1-8,5 | 7,8-8,3 | 7,6-8,1 | 7,3-7,7 | 7,3-7,7 | 7,5-7,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 5 | 161-185 | 181-195 | 181-200 | 191-205 | 196-210 | 206-220 | 211-230 | 221-240 |
| | | 4 | 141-160 | 161-180 | 166-180 | 171-190 | 181-195 | 191-205 | 196-210 | 206-220 |
| | | 3 | 130-140 | 140-160 | 145-165 | 150-170 | 160-180 | 175-190 | 180-195 | 190-205 |
| 4 | Прыжок вверх с места (см.) | 5 | 30 | 32 | 35 | 38 | 41 | 43 | 44 | 46 |
| | | 4 | 29 | 31 | 34 | 37 | 40 | 42 | 43 | 45 |
| | | 3 | 28 | 30 | 33 | 36 | 39 | 41 | 42 | 44 |
| Контрольные упражнения по технической подготовке | | | | | | | | | | |
| 5 | Штрафные броски 20 бросков (в %) | 5 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| | | 4 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 55 | 65 | 75 |
| | | 3 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 6 | Дистанционные броски 20 (40) бросков (в %) | 5 | 28 | 30 | 35 | 40 | 45 | 48 | 50 | 55 |
| | | 4 | 25 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 45 | 50 |
| | | 3 | 20 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 40 | 45 |
| 7 | Бросок в движении 5 раз (кол-во попаданий) | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | - | - | - | - |
| | | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | - | - | - | - |
| | | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | - | - | - | - |
| 8 | Скоростное ведение (сек.) | 5 | - | - | - | - | 14,0 | 13,9 | 13,5 | 13,2 |
| | | 4 | - | - | - | - | 14,3 | 14,2 | 13,8 | 13,5 |
| | | 3 | - | - | - | - | 14,8 | 14,7 | 14,3 | 14,0 |
| 9 | Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий) | 5 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | | 4 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | | 3 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Переводной балл | | | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |

