

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕРНУРСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Рассмотрено:  
На педагогическом совете  
Протокол  
№ 6 от 29.06. 2021 г

Утверждаю  
Директор МУ ДО  
«Сернурский ЦФКС»  
А.Н.Шкалина  
Приказ № 35 от 29.06. 2021 г



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Баскетбол»**

ID программы:

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовая

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Объем часов: 154 часа

Составители: Минеев А. тренер-преподаватель,  
Чепаква В.Г., тренер-преподаватель

п. Сернур, 2021 г

## **Содержание:**

Пояснительная записка .....	3
Актуальность, цели и задачи программы.....	3
Учебно-тематический план.....	8
Содержание программы.....	8
Список литературы.....	15

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательной организации и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844, ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196), Краевыми методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения, 2016 г., Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для учащихся 5-9 класса (10-15 лет) и **рассчитана на ознакомительный уровень освоения.**

Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Секция 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.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

### АКТУАЛЬНОСТЬ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток

двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что: она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесберегающей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

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.

**Цель программы:** формирование разносторонне развитой личности обучающегося, стремящейся к физическому совершенствованию, способной реализовать свой потенциал посредством занятий баскетболом.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

##### **Развивающие:**

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

### **Воспитывающие:**

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

### **Характеристика программы**

Программа рассчитана на 154 часов из расчета 4 часа в неделю, включая каникулярное время. Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Планирование всей учебно-тренировочной работы осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и их физической подготовленности. Теоретическая часть содержания программы проводится в начале занятий от 5 до 10 минут. Особое внимание на занятиях отводится общей физической подготовке.

В реализации программы принимают участие учащиеся 4-5 класса возрасте 10-15 лет.

### **Методы и формы обучения**

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

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа рассчитана на **154 часа в год 2 раза в неделю по 2 часа** и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в баскетбол.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- сформированность понимания ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;

- создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- обучающие должны демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

*Сформированность универсальных учебных действий:*

- познавательные: структурировать полученные знания; логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи; постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ её решения;

- коммуникативные: планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, умение вступать в диалог, полилог и вести их;

- регулятивные: целеполагание, планирование, корректировка плана, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

### **Распределение часов на виды программного материала**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Теоретическая часть</b>	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1
2	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	2
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
4	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	2
5	Спортивный инвентарь. Мячи.	1
6	Краткая характеристика игры баскетбол.	2
7	Правила проведения соревнований по баскетболу.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>
	<b>Практическая часть</b>	
1	Общая физическая подготовка.	78
2	Специальная физическая подготовка.	35
3	Изучение техники и тактики баскетбола.	19
4	Контрольные упражнения и соревнования.	8

5	Инструкторская и судейская практика.	4
	ИТОГО	144
	ВСЕГО	154

### Учебно-тематический план-график

Содержание	сен	ок т	ноя	де к	ян в	фев	ма р	апр	ма й	всего
<b>I. Теоретическая подготовка</b>										
1.Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1									1
2.Гигиена спортсмена и врачебный контроль.		1					1			2
3.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1								1
4.Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1		1							2
5.Спортивный инвентарь. Мячи.						1				1
6.Краткая характеристика техники игры в баскетбол.				1	1					2
7.Правила проведения соревнований по баскетболу.					1					1
<b>ИТОГО</b>	2	2	1	1	2	1	1			10
<b>II. Практическая подготовка</b>										
1.Общая физическая подготовка.	9	9	9	9	6	7	9	10	10	78
2.Специальная физическая подготовка.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	35
3.Изучение техники и тактики баскетбола.	2	2	2	3	3	2	2	2	1	19
4.Контрольные упражнения и соревнования.	1	1		1	1	1	1	1	1	8
5.Инструкторская и судейская практика.					1	1	1	1		4
<b>ИТОГО</b>	16	16	15	17	14	15	17	18	16	144
<b>ВСЕГО</b>	18	18	16	18	16	16	18	18	16	154

## Содержание программы

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

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

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

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

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

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

### **Требования к знаниям и умениям обучающихся**

#### **К концу обучения должны:**

##### *Знать*

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

##### *Уметь*

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;



- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

## Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
- Шахматные часы - 1 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 30 шт.
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Мячи баскетбольные - 40 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.

## Система формы контроля уровня достижений

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

### Нормативы технической подготовки

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

3	7	5	25	12
---	---	---	----	----

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

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

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

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

#### **Нормативы общефизической подготовки**

<b>Оценка</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Челночный бег 66,4 м</b>	<b>Бег 30 м</b>	<b>Бег 1000 м</b>
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

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

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутри школьных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч. По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для учителей:

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарноэпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.
2. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
3. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
5. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
6. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
7. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
8. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
9. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
10. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.

### Для учеников:

1. Под редакцией Виленского М. Я. Физическая культура 5,6,7 класс. Учебник.
2. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017
3. Нортон, Б. Упражнения в баскетболе. - М., 2009.



### Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения		Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
	план	факт							
1.			Теория	История баскетбола	1	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	Знать историю баскетбола	Текущий
2.			Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	20	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
						Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
						Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и	Уметь выполнять технические	Текущий

						передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	приемы	
					Совершенство	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
					Совершенство	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
					Изучение нового материала	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
					Совершенство	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

					Совершенство	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
					Совершенство	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
					Совершенство	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
					Совершенство	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
					Совершенство	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

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



						ия	отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	технические приемы	
						Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
						Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
						Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
<b>3.</b>			Теория	Правила соревнований	<b>1</b>	Изучение нового материала	Правила игры в мини-баскетбол	Знать правила игры в мини баскетбол	Текущий
<b>4.</b>			ОФП	Развитие	<b>8</b>	Изуче-	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200	Уметь	Текущий

				двигатель ных качеств	ние но- вого ма- териала	м. Кросс 1000 м	выполнять беговые упражнения	й
					Соверше нст- вования	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущи й
					Соверше нст- вования	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущи й
					Соверше нст- вования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущи й
					Соверше нст- вования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущи й
					Соверше нст- вования	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущи й

						Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м		
						Совершенство Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
						Совершенство Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
<b>5.</b>			Тактическая подготовка	Тактика нападения	<b>10</b>	Изучение нового материала Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
						Совершенство Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
						Совершенство Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
						Совершенство Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без	Уметь выполнять	Текущий

						вования	смены мест	тактические действия	
						Соверше нст- вования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущи й
						Соверше нст- вования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущи й
						Соверше нст- вования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущи й
						Соверше нст- вования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущи й
<b>6.</b>						Соверше нст- вования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущи й
						Соверше нст- вования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущи й
<b>7.</b>			Техниче ская	Техника пере-	<b>20</b>	Изуче- ние но-	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой	Уметь выполнять	Текущи й

			подготовка	движений, ведения, передач, бросков		вого материала	отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	технические приемы	
						Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
						Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
						Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

						Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол		
					Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущи й
					Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущи й
					Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущи й
					Совершенство	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой	Уметь выполнять	Текущи й

					вования	отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	технические приемы	
					Совершенство-вания	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущи й
					Совершенство-вания	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущи й
					Изуче-ние но-вого ма-териала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущи й
					Совершенство-вания	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущи й
					Совершенство-вания	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.	Уметь выполнять технические приемы	Текущи й

						Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол		
					Совершенство	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
					Совершенство	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
					Совершенство	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
					Совершенство	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий



						Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол		
						Совершенство Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
						Совершенство Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
						Совершенство Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
<b>8.</b>			ОФП	Развитие двигательных ка-	<b>10</b>	Изучение нового материала Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий

				честв	Совершенство	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
					Совершенство	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
					Совершенство	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
					Совершенство	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
					Совершенство	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
					Совершенство	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий

						Совершенство	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
						Совершенство	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
						Совершенство	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
<b>9.</b>			Тактическая подготовка	Тактика нападения	<b>10</b>	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
						Совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
						Совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий



						вования	сменой мест	прыжковые упражнения	
--	--	--	--	--	--	---------	-------------	-------------------------	--