

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ»
Р.П. РОМАНОВКА РОМАНОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «12» 06 2021г.

«Утверждаю»
Директор МУ ДО «ДПиШ»
р.п. Романовка
Романовского района
Саратовской области


Е.Н.Булдыгина
Приказ № 50 от «15» 06 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»
(в сетевой форме)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Зенченко Вячеслав Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Романовка, 2021 г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для приобщения детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, обучению их основам мастерства, помощи в совершенствовании своих знаний и навыков игры в баскетбол. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Программа **реализуется в сетевой форме**. Учебной базой для проведения занятий спортивной секции является спортивный зал и спортивная площадка школы МОУ «Малощербединская ООШ с. Малое Щербедино Романовского района Саратовской области».

Уровень программы: стартовый.

Актуальность программы

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола, так как именно в массовом спорте рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны.

Кроме того, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в том числе в баскетбол. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В Программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать не только предметные, но и метапредметные, и личностные результаты.

Программа предусматривает разноуровневую оценку образовательных результатов не только на основе выполнения контрольных спортивных нормативов, но и на диагностике личностных качеств учащихся.

Отличительной особенностью образовательной программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут 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.

Программа разработана партнерами по ее реализации:

- МУ ДО «Дом пионеров и школьников» р.п. Романовка;
- МОУ «Малощербединская средняя общеобразовательная школа с. Малое

Щербедино Романовского района Саратовской области».

Со стороны сетевого партнера планируется предоставление ресурсов и организация соревнований.

Базовой организацией является МУ ДО «Дом пионеров и школьников» р.п. Романовка, в основной круг обязанностей которой входит зачисление детей, осуществление контроля над посещаемостью, руководство образовательной программой, курирование работы всей программы, реализация содержательной части модуля, организация мониторинга реализации программы, подготовка документации.

Сетевой партнер предоставляет для проведения занятий спортивный зал и спортивную площадку, спортивный инвентарь для проведения занятий, оказывает помощь в организации и проведении соревнований.

Педагогическая целесообразность. Занятие спортом позволяет решить проблему занятости свободного времени, пробуждение интереса к здоровому образу жизни и спорту.

Адресат программы: дети от 7 до 16 лет.

Количество обучающихся в группе: 12-18 человек.

Возрастные особенности.

Младший школьный возраст (7-10 лет) характеризуется тем, что ведущей деятельностью становится - учеба. В этот период у ребенка расширяется сфера деятельности, появляются новые авторитеты, в частности педагоги.

Так же в младшем школьном возрасте у детей получает развитие саморегуляция, и произвольность воли и поведения: ребенок учится делать то, что надо, а не то, что хотелось бы. Так что начало занятия спортом с такого возраста, является важным моментом для формирования успешной личности в будущем.

Для работы с детьми младшего школьного возраста следует учитывать, что для ребенка спортивная тренировка является средством разгрузки психики, и не следует «давить» на детей и требовать от них высоких результатов. Важнее всего будет сформировать у детей чувство « нужности» физического воспитания, заинтересовать их в систематических занятиях физкультурой. В младшем подростковом возрасте наиболее низка самооценка, наблюдается наибольшая неровность в усердии и успешности, самый низкий уровень внимательности, чрезвычайная непоседливость, отвлекаемость и забывчивость. Дисциплинарный контроль становится ключевым словом в описании отношений педагогов и учащихся – контроль гораздо более жесткий, чем в предыдущих и последующих возрастах.

Подростковый период (11-12 лет) является самым сложным периодом в жизни ребенка. Подростковый возраст характеризуется следующими особенностями: бурная физиологическая перестройка организма, неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и неуправляемость эмоций и настроений. Поэтому занятия физкультурой и спортом в этот период жизни очень важен для формирования правильных идеалов и норм поведения. Общей особенностью мотивов занятиями спортом является стремление к личному самоутверждению, желание получить от окружающих положительные оценки.

К 13-15 годам двигательное развитие детей достигает высокого уровня. Здесь должна закладываться основа техники движений, которая в более старшем возрасте будет совершенствоваться, обрывать новыми качествами, характеризующими мастерство».

В период до 15 лет наблюдается особенно большой рост показателей быстроты движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих

высоких достижений в баскетболе, где решающее значение имеет быстрота, тонкая координация и не требуется выносливости в монотонных действиях. Рост интеллекта у детей позволяет им сознательно усваивать учебный материал, а не идти по пути механического подражания.

В возрасте 16 лет ярче проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Это вызывает необходимость с самых начальных этапов обучения детей движениям широко использовать индивидуальный подход к ним.

Объём и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 1 год.

Программа рассчитана на 36 часов.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 учебному часу.

Форма обучения: очная, допускает сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения (по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям) посредством размещения методических материалов на сайте МОУ «Малощербединская СОШ с. Малое Щербедино Романовского района Саратовской области»

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальные, групповые, самостоятельные.

Тип занятий: теоретические и практические.

Цель программы: разностороннее развитие личности детей посредством систематических занятий баскетболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол,
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты программы

Предметные:

По окончании обучения обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- воздействия и значение физических упражнений на организм человека;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- способность работать индивидуально и в группе.

Личностные:

- применение правил поведения в группах и сообществах;
- сформированы нравственные чувства осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- владение коммуникативными компетентностями в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- наличие потребности соблюдения нормы здорового образа жизни.

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая **разноуровневые** программы), утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
- Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области (утв. приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года);
- Санитарные правила 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Устав МУ ДО «ДПиШ» р.п. Романовка Романовского района Саратовской области.

1.2. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Беседа, опрос
2	Физическая подготовка	6		6	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	3		3	Опрос, тест
2.2	Специальная физическая	3		3	Опрос

	подготовка (СФП).				
3	Техническая подготовка	18		18	
3.1	Упражнения без мяча	4		4	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
3.2	Ловля и передача мяча	4		4	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
3.3	Ведение мяча	5		5	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
3.4	Броски мяча	5		5	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
4	Тактическая подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
ИТОГО:		36 ч	3	33	

1.3. Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка (2 часа)

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры «Баскетбол». Размеры и разметка баскетбольной площадки. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка (6 часов)

1. Общая физическая подготовка (ОФП- 3 ч).

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, спартнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (стенка, скамейка).

1.2. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

- 1.3. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. *Специальная физическая подготовка (СФП- 3 ч).*
- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (18 часов)

1. *Упражнения без мяча (4 ч).* Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. *Ловля и передача мяча (4 ч).* Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. *Ведение мяча (5 ч).* На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. *Броски мяча (5 ч).* Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка (10 часов)

Теория. Психологическая подготовка баскетболиста.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

1.4. Формы аттестации и контроля, их периодичность

Под педагогическим контролем следует понимать систему получения информации о состоянии спортсмена, о ходе тренировочного процесса и исполнении планов подготовки команд и спортсменов.

Педагогический контроль можно осуществлять как в процессе тренировочных занятий, так и в процессе соревнований.

Педагогический **контроль в процессе тренировочных занятий** осуществляется по следующим основным формам:

- отношение занимающихся к тренировочному процессу;

- эффективность применяемых средств тренировки.

Контроль за отношением спортсменов к занятиям осуществляется по данным учета посещаемости, по оценке поведения и деятельности занимающихся на занятиях. Применяемые средства тренировки контролируются записями в журнале тренировочных занятий. Критерием оценки является степень соответствия содержания тренировочного занятия плановому.

Контроль за эффективностью применяемых средств тренировки ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений.

Контроль за тактической подготовкой заключается в вынесении периодических оценок в упражнениях и играх.

Психологическая подготовка контролируется периодическими оценками, выставляемыми игрокам за проявление ими: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества.

Контроль за теоретической подготовкой проводится в текущем порядке во время тренировочного процесса по заданным темам.

Педагогический **контроль в процессе соревнований** осуществляется по следующим разделам: отношение участников к соревнованиям; выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.

Отношение игроков к соревнованиям проверяется при помощи оценки поведения игроков до начала соревнований, в ходе игры и после, ее окончания.

1.5. Календарный учебный график

Календарный учебный график (Приложение 1.) разрабатывается ежегодно и является составной частью рабочей программы.

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 36.

Место проведения занятий: спортивный зал и спортивная площадка школы МОУ «Малощербединская ООШ с. Малое Щербедино Романовского района Саратовской области».

Время проведения занятий – согласно расписанию занятий учебной группы.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Информационно-методические и дидактические материалы:

Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1976. - 111 с.

Г. Пинхолстер. Энциклопедия баскетбольных упражнений. - М.: Физкультура и Спорт, 1973. - 165 с.

Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / Под. Ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1988. - 350 с.

Методическая разработка: «Методика обучения технике броска мяча в корзину в прыжке одной рукой» http://www.tltbasket.ru/files/upload/20200304_obucheniya-tehnike-broska-myacha-v-korzinu-v-pryghke-odnoi-rukoi.pdf

О.С. Красникова УРОКИ БАСКЕТБОЛА ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ Учебно-методическое пособие к практическим занятиям

В образовательном процессе используются здоровьесберегающие технологии. В холодное время года занятия проводятся в спортивном зале школы, при температуре воздуха на улице выше +15° - ОФП на улице.

Форма образовательного процесса: учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Методы, используемые в образовательном процессе: словесные, наглядные, практические.

Процесс обучения построен на следующих принципах:

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип системности обучения и связи теории с практикой;
- принцип сознательности и активности учащихся в обучении при руководящей роли педагога;
- принцип наглядности;
- принцип прочности усвоения знаний и связи обучения с разносторонним развитием личности учащихся.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал 9х18 м, баскетбольные щиты с кольцами (2 шт.), баскетбольные мячи (15 шт.), гимнастические скакалки (12 шт.), набивные мячи весом от 1 до 5 кг (3 шт), гимнастическая скамья (2 шт.), шведская стенка (2 шт.), обручи (12 шт.).

Информационное обеспечение: в условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование, соответствующее направленности программы.

2.3. Оценочные материалы

Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений.

Критериями оценки контроля за отношением спортсменов к занятиям служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающимися в процессе занятий, активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности.

Критерием оценки контроля за тактической подготовкой является степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций.

Критерием оценки психологической подготовки является степень проявления целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества.

Степень знаний занимающихся является критерием оценки контроля за теоретической подготовкой.

На соревнованиях оценивается:

- отношение участников к соревнованиям (оценки поведения игроков до начала соревнований, в ходе игры и после, ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности и инициативы во всех игровых действиях, игровой выдержки и самообладания, воли к победе);
- выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий;

- технические показатели игроков и команды;
- переносимость игроками соревновательных нагрузок.

Список литературы и интернет-источников

Для педагога:

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: учеб.пособие для общеобразоват. организаций. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2012. — 136 с.
- Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, Л.А. Зданевич– 4-е изд. - М.: Просвещение, 2012. — 128 с.
- Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.
- Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2017. — 151 с.
- Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб.пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 157 с.

Для детей и родителей:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ryROQrgcfk>

https://yandex.ru/efir?stream_id=4fceb881cd22b90b97a8f5bda9a3171

и другие видео-обзоры Территории мяча

Календарный график
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Баскетбол»

№	Сроки проведения	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1.	сентябрь	Комбинированная.	1	ТБ на занятиях баскетболом. ОФП. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Беседа, опрос
2.	сентябрь	Комбинированная.	1	Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра в баскетбол	Беседа, опрос
3.	сентябрь	Комбинированная.	1	ОФП. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра в баскетбол	Опрос, тест
4.	сентябрь	Комбинированная.	1	ОФП. Передвижение правым – левым боком. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Ведение мяча на	Опрос

				месте, в движении Передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. Игра в баскетбол	
5.	октябрь	Комбинированная.	1	ОФП. Передвижение правым – левым боком. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Ведение мяча на месте, в движении Передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
6.	октябрь	Комбинированная.	1	Размеры и разметка баскетбольной площадки. ОФП. Передвижение в стойке баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
7.	октябрь	Комбинированная.	1	ОФП. Передвижение в стойке баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
8.	октябрь	Комбинированная.	1	Размеры и разметка баскетбольной площадки. СФП. Остановка прыжком после ускорения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача одной рукой от плеча. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования

9.	ноябрь	Комбинированная.	1	СФП. Остановка прыжком после ускорения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача одной рукой от плеча. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
10.	ноябрь	Комбинированная.	1	Правила игры «Баскетбол». ОФП. Остановка в один шаг после ускорения. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. Передача одной рукой с шагом вперед. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
11.	ноябрь	Комбинированная.	1	ОФП. Остановка в один шаг после ускорения. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. Передача одной рукой с шагом вперед. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
12.	ноябрь	Комбинированная.	1	Правила игры «Баскетбол». СФП. Остановка в два шага после ускорения. Передача одной рукой от плеча после ведения. Борьба за мяч после отскока от щита. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
13.	декабрь	Комбинированная.	1	СФП. Остановка в два шага после ускорения. Передача одной рукой от плеча после ведения. Борьба за мяч после отскока от щита. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
14.	декабрь	Комбинированная.	1	Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей. ОФП. Повороты на месте и в движении. Передача одной рукой с отскоком от пола. Игра в	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования

				баскетбол	
15.	декабрь	Комбинированная.	1	ОФП. Повороты на месте и в движении. Передача одной рукой с отскоком от пола. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
16.	декабрь	Комбинированная.	1	Физическая подготовка баскетболиста. СФП. Передача двумя руками с отскоком от пола. Борьба за мяч после отскока от щита. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
17.	январь	Комбинированная.	1	ОФП. Передача одной рукой снизу от пола. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
18.	январь	Комбинированная.	1	ОФП. Передача одной рукой снизу от пола. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
19.	январь	Комбинированная.	1	Техническая подготовка баскетболиста. СФП. Передача мяча с отскоком от пола в движении. Перехват мяча. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
20.	январь	Комбинированная.	1	СФП. Передача мяча с отскоком от пола в движении. Перехват мяча. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
21.	февраль	Комбинированная.	1	ОФП. Ловля высоко летящего мяча. Перехват мяча. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
22.	февраль	Комбинированная.	1	ОФП. Ловля высоко летящего мяча. Перехват мяча. Защитные	Сдача контрольных нормативов

				действия при опеке игрока без мяча. Игра в баскетбол	Тестирование Соревнования
23.	февраль	Комбинированная.	1	Тактическая подготовка баскетболиста. СФП. Ловля мяча после полутотскока. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
24.	февраль	Комбинированная.	1	СФП. Ловля мяча после полутотскока. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
25.	март	Комбинированная.	1	ОФП. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
26.	март	Комбинированная.	1	ОФП. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
27.	март	Комбинированная.	1	Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей. СФП. Ловля катящегося мяча в движении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
28.	март	Комбинированная.	1	СФП. Ловля катящегося мяча в движении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
29.	апрель	Комбинированная.	1	Правила игры «Баскетбол». ОФП. Броски мяча одной	Сдача контрольных нормативов

				рукой в баскетбольный щит с места. Игра в баскетбол	Тестирование Соревнования
30.	апрель	Комбинированная.	1	ОФП. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
31.	апрель	Комбинированная.	1	СФП. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
32.	апрель	Комбинированная.	1	СФП. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
33.	май	Комбинированная.	1	Психологическая подготовка баскетболиста. ОФП. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
34.	май	Комбинированная.	1	ОФП. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
35.	май	Комбинированная.	1	СФП. Имитация действий атаки против игрока защиты. Броски	Сдача контрольных

				мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Игра в баскетбол	нормативов Тестирование Соревнования
36.	май	Комбинированная.	1	СФП. Имитация действий атаки против игрока защиты. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Игра в баскетбол	Сдача контрольных нормативов Тестирование Соревнования
			36		