

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ТАНКОДРОМ»
СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «11» сентября 2025 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»
Изотова Д.Т.
Приказ № 118 от «18» сентября 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

(стартовый, базовый уровень)

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 5 лет (720 часов)

Автор-составитель:
Киямов Айнур Айратович
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ 2025

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ И ДОПОЛНЕНИЙ К ДООП «БАСКЕТБОЛ»

Дата. Внесённые изменения и дополнения.	Основание. Введение в действие нормативно-правовых документов.
14.09.2023 г. Обновление содержания и технологий ДООП Дополнение в воспитательную составляющую	– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» №2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции» / сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).
12.09.2024 г. Обновление содержания и технологий ДООП	– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»; – Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 11 сентября 2024 года № 2501-р); – Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (изм. 24.06.2024 г.) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»; – Объявление Года Семьи – 2024.
11.09.2025 г. Обновление содержания и технологий ДООП	– Указ Президента Российской Федерации от 16.01.2025 г. № 28 «О проведении в Российской Федерации Года защитника Отечества»; – Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 29 августа 2024 г. № Р-160 «Об объявлении 2025 года Годом детского отдыха в системе образования».

ДООП с изменениями и дополнениями рассмотрена на заседании педагогического совета, протокол № 1 от 11 сентября 2025 года. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Танкодром» Советского района г. Казани.

«Согласовано»

Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»



Д.Т. Изотова

Информационная карта (Паспорт)
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

	Учреждение	Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Танкодром» Советского района г. Казани
	Наименование программы	Баскетбол
	Направленность программы	физкультурно-спортивная
	Сведения о разработчике (составителе)	
	ФИО, должность	Киямов Айнур Айратович, педагог дополнительного образования
	Сведения о программе	
	Срок реализации	5 лет (720 часов)
	Возраст обучающихся	9-18 лет
	Характеристика программы: - тип программы - вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая групповая;- индивидуальная.
	Цель программы	Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.
	Образовательные уровни	1, 2, 3 года обучения - стартовый уровень, 4-5 года обучения – базовые
	Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Формы учебных занятий в объединении: коллективное, групповое, индивидуальное; Методы: - наглядный: использование наглядных пособий - словесный (рассказ педагога, объяснение), инструкция беседа, анализ и обсуждение, словесный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений - практический (игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, соревнование.)
	Формы мониторинга результативности	Банк достижений занимающихся. Входная диагностика, промежуточный контроль, диагностика завершающего этапа обучения по программе. Открытое занятие. Анализ, обсуждение выступлений на соревнованиях, турнирах.
	Результативность реализации программы	Сохранность контингента обучающихся 100 %. Участие в конкурсах, фестивалях 30%
	Дата утверждения и последней корректировки программы	2024 г.
	Рецензенты	нет

Оглавление

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	Страницы
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи	7
1.3. Патриотическое воспитание	11
1.4. Адресат программы	11
1.5. Содержание программы	12
1.5.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	12
1.5.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	13
1.5.3. Учебно-тематический план 2 года обучения	14
1.5.4. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	15
1.5.5. Учебно-тематический план 3 года обучения	17
1.5.6. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения	18
1.5.7. Учебно-тематический план 4 года обучения	20
1.5.8. Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения	22
1.5.9. Учебный план 5-го года обучения	24
1.5.10. Содержание учебного плана 5-го года обучения	26
1.5.11. Общефизическая подготовка	27
1.5.12. Специально-физическая подготовка	29
1.6. Планируемые результаты	30
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	35
2.1. Формы аттестации/контроля	35
2.2. Диагностический инструментарий	36
2.3. Методическое обеспечение	38
2.4. Условия реализации программы	47
2.5. Список литературы	48

2.5.1. Литература для педагога	48
2.5.2. Литература для обучающихся	48
Приложения:	49
Модуль План воспитательной работы	52
Календарный учебный график	

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возраст, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации.
- Конвенция ООН о правах ребенка (от 20.11.1989 г.)
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральный проект «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда»,
- Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015),
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

- Федеральный проект «Патриотическое воспитание».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. No 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБУДО «Центр детского творчества Танкодром» Советского района г.Казани;
- Положение об аттестации обучающихся МБУДО ЦДТ Танкодром (Приказ № 5 от 27.01.2017).

Актуальность программы

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.

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 обучающихся 7-17 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 посильные 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.

Педагогическая целесообразность баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у учащихся свободного времени, пробуждение интереса к спортивным играм, в частности баскетболу. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Особенностью программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту.

Новизна данной программы «Баскетбол» 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» и формирует ценностное отношение к своему здоровью. Занятия баскетболом дают возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение, развивая выносливость, быстроту, силу, координацию движений, ловкость. В баскетболе развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества, а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Программа состоит из 2-х модулей:

В первый год обучения направлена на ознакомление правилами, техникой, играми с элементами баскетбола, с историей. Второй и третий год обучения эти же разделы углубляют, идет ознакомление и закрепление тактических приёмов.

Четвертый и пятый год обучения по содержанию очень похожи. На четвертом году обучения идет закрепление тактических приемов и совершенствование техники, на пятом году обучения работа на совершенствование и участия большее участие в турнирах и соревнованиях.

Много внимания уделяется к общефизической и специальной подготовке на каждом году обучения при реализации программы. Поэтому эти разделы выделены отдельно

Уровень освоения программы: 1, 2 и 3 года обучения - стартовый, 4– 5 год обучения – базовый.

1.2. Общая цель образовательной программы

Формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Задачи:

Воспитывающие:

- Прививать у учащихся чувство коллективизма, когда они противостоят между собой, но выступают единой командой в соревнованиях и турнирах.
- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать навыки самодисциплины;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Развивающие:

Вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;

Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

Расширение спортивного кругозора детей.

Обучающие:

- Ознакомить с историей баскетбола;
- Обучить правилам игры;
- Привить умения пользоваться баскетбольной литературой (теоретическими справочниками, сборниками и др.);
- Подготовка баскетболистов-разрядников;
- Дать учащимся теоретические знания по баскетболу, ознакомление с правилами проведения соревнований и правилами поведения на соревнованиях.

1. *Техническая*, формируется в процессе осуществления обучающимися следующей деятельности:

- Участии в тренировочных играх, в соревнованиях по шахматам;
- В решении шахматных задач, в т.ч и с помощью программного обеспечения, участии в сеансах одновременной игры.

Компетентностный подход выражен:

- В проведении педагогом инструктажей;
- В применении индивидуальных форм работы;
- В анализе сыгранных матчей;
- В рекомендациях по решению комбинаций.

Формами отслеживания роста предметной компетенции являются:

- Педагогическое наблюдение;
- Учет результативности обучаемых в соревнованиях.

2. *Интеллектуальная*, формируется в процессе осуществления обучающимися следующей деятельности:

- Осуществлении обучающимися анализа игры, прогноза игры;
- Изучении специализированной литературы;
- В анализе и обсуждении сыгранных матчей лучших баскетболистов.

Компетентностный подход выражен:

- В организации педагогом педагогического консультирования при отборе тематического материала;
- В проведении бесед;
- В применении индивидуальных и групповых форм работы.

Формами отслеживания роста предметной компетенции является:

- Оценка результативности участия обучаемых в соревнованиях и первенствах по шашкам и шахматам.

Цели и задачи по годам обучения

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Цель:				
Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.	Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.	Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.	Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности баскетбол, в организации здорового образа жизни.	Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности баскетбол, в организации здорового образа жизни.
Задачи:				
Образовательные				
Обучить: начальным правилам и технике игры в баскетбол; правам и обязанностям игрока; истории и происхождении баскетбола	Обучить: правилам и технике игры в баскетбол и основным баскетбольным понятиям; исправлять ошибки в технике; правам и обязанностям игрока; истории и происхождении баскетбола	Обучить: основным понятиям о технике и тактике игры в баскетбол; работать над ошибками в технике и тактике; решать задачи по всем пройденным темам	Обучить: технике, тактике, комбинациям и стратегии игры в баскетбол; работе над ошибками в технике и тактике для совершенствования; пользоваться базами данных на ПК для совершенствования спортивного мастерства	Обучить: технике, тактике, комбинациям и стратегии игры в баскетбол; работе над ошибками в технике и тактике для совершенствования; пользоваться базами данных на ПК для совершенствования спортивного мастерства

Воспитательные:				
Применять указанные знания на практике; определять цель игры концентрировать внимание, ценить время; играть в подвижные игры с элементами баскетбола и баскетбол с удовольствием.	Применять указанные знания на практике; определять цель игры концентрировать внимание, ценить время; играть в подвижные игры с элементами баскетбола и баскетбол с удовольствием.	Прививать у учащихся чувство коллективизма, когда они противоборствуют между собой, но выступают единой командой в межгрупповых турнирах. Воспитание культуры общения, воспитание чувства уважения к сопернику за шахматной доской.	Прививать навыки самодисциплины; Способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки. В ходе изучения данной программы у обучающихся идет освоение предметной компетенции, а также формирование умений участвовать в коллективной деятельности.	Прививать навыки самодисциплины; Способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки. В ходе изучения данной программы у обучающихся идет освоение предметной компетенции, а также формирование умений участвовать в коллективной деятельности.
Развивающие:				
Развивать логическое и критическое мышление, внимание; укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; целенаправленно развивать специальные	Развивать логическое и критическое мышление, внимание; укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; целенаправленно развивать специальные	Развивать логическое и критическое мышление, внимание; укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; целенаправленно развивать специальные	Вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу; укреплять опорно-	Вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;

двигательные навыки и психологические качества ребенка; расширение спортивного кругозора детей.	двигательные навыки и психологические качества ребенка; расширение спортивного кругозора детей.	двигательные навыки и психологические качества ребенка; расширение спортивного кругозора детей.	двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; расширение спортивного кругозора детей.	укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
---	---	---	--	---

Требования к знаниям и умениям

должен знать:

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Правила игры в баскетбол и основные понятия баскетбола; права и обязанности игрока; иметь представление об истории и происхождении баскетбола.	Правила игры в баскетбол и основные понятия баскетбола; технику основных приемов; права и обязанности игрока; иметь представление об истории и происхождении баскетбола.	Историю баскетбола, имена лучших игроков мира, сильнейшие команды России и мира; основы тактики и комбинации баскетбола; порядок проведения и организацию соревнований по баскетболу; правила поведения при игре в баскетбол.	Историю баскетбола, имена лучших игроков мира, сильнейшие команды России и мира; основы тактики и комбинации баскетбола; порядок проведения и организацию соревнований по баскетболу; правила поведения при игре в баскетбол.	Историю развития баскетбола; команды и лучшие игроки Татарстана, России, Евролиги, НБА; составлять комплексы разминки; правила судейства соревнований, жестикуляцию судьи; правила поведения при игре в баскетбол.

должен уметь:

Применять	Применять	Уверенно	Уверенно применять	Уверенно
-----------	-----------	----------	--------------------	----------

изученные умения и навыки на практике; определять цель игры; концентрировать внимание.	изученные умения и навыки на практике; определять цель игры, концентрировать внимание; играть в баскетбол с удовольствием.	применять тактические приемы и комбинации, сочетать их во время игры; играть в баскетбол с удовольствием; анализировать свои ошибки и видеть ошибки соперника.	тактические приемы и сочетать их в своей игре; применять изученный дриблинг, комбинировать их, совершенствовать; анализировать свои ошибки и видеть ошибки соперника.	применять тактические приемы и сочетать их в своей игре; дриблинг, комбинировать их, совершенствовать строить и совмещать командные комбинации во время игры; анализировать свои ошибки и видеть ошибки соперника
--	--	--	---	---

1.3. Патриотическое воспитание

Патриотизм – одна из важнейших черт всесторонне развитой личности.

У учащихся в возрасте 9-18 лет должно вырабатываться чувство гордости за свою Родину и свой народ, уважение к его великим свершениям и достойным страницам прошлого и чувство принадлежности к этнической общности.

Целью патриотического воспитания учащихся 9-18 лет является:

создание воспитывающей среды, способствующей формированию гражданского мировоззрения, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной к нравственному выбору норм поведения в учреждении дополнительного образования и при общении со сверстниками, ориентирующуюся в пространстве традиционных этических представлений.

Достижение цели предусматривает решение следующих задач:

1. Моделирование пространства выбора и действия традиционных нравственных норм поведения.
2. Освоение пространства «Малая Родина» (география, природа, история, фольклор, достижения).
3. Формирование устойчивого интереса к знаниям, способности к совместной социально значимой деятельности (игровой, познавательной и досуговой).
4. Формирование у детей представлений о семейных и национальных ценностях.
5. Формирование навыков самообслуживания и здорового образа жизни, знакомство детей с культурными традициями своего народа и традиционными ремеслами.

Рекомендуемые формы организации деятельности:

- мероприятия: (праздник, фестиваль, концерт, встреча с интересным человеком, акция);
- культурные события и совместные дела;
- посещение музеев, театров, выставок;
- игры (народные игры, игра-конкурс, коллективные соревнования, ситуационно-ролевая игра, игра-путешествие, деловые игры, викторины);
- экскурсии по памятным местам и природным объектам;
- совместное чтение книг;
- совместный просмотр познавательных передач, фильмов, мультфильмов о героях Отечества;
- волонтерство;
- проектно-исследовательская деятельность.

1.4 Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы от 9 до 18 лет.

Условия набора обучающихся в объединение: принимаются все желающие обучаться, при условии отсутствия ограничений по здоровью.

Сроки реализации (продолжительность образовательного процесса, этапы)

- Программа рассчитана на 5 лет обучения.
- Количество занятий и учебных часов - 4 часа в неделю на 1 группу, в год 144 часа. Общий срок реализации программы 5 лет, 720 часов.

Уровень программы – стартовый, базовый.

Формы и режим занятий

- **Форма обучения:** очная
- Занятия проводятся в группах: 2 раза в неделю по 2 часа. Групповая форма с индивидуальным подходом.

1.5 Содержание программы

1.5.1. Учебный план 1 года обучения

№	Темы раздела	Количество часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика	всего		
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	14	12	26		
1.1	История возникновения баскетбола	2	-	2	рассказ, показ	зачет
1.2	Основы здорового образа жизни.	2		2		
1.3	Правила игры в баскетбол.	10	12	22	рассказ, показ	зачет
2.	Общая физическая подготовка.	4	30	34		
2.1	Бег 30, 60, 1000 метров.	1	10	11	рассказ, показ	зачет
2.2	Челночный бег.	1	8	9	рассказ, показ	зачет
2.3	Круговая тренировка.	2	12	13	рассказ, показ	зачет
3.	Основы техники игры в баскетбол.	8	54	62		

3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	2	18	20	рассказ, показ	зачет
3.2	Передача мяча одной и двумя руками	2	16	18	рассказ, показ	
3.3	Броски в кольцо с места, в движении.	2	12	14	рассказ, показ	зачет
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	2	8	10	рассказ, показ	зачет
4.	Специальная физическая подготовка.	4	12	16		
4.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
4.2	Ловля высоко летящего мяча.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
5.	Контрольные игры и испытания.	14	2	16		
5.1	Товарищеские игры.	6		6	игра	зачет
5.2	Разбор проведённых игр.	2	2		рассказ, показ, беседа	зачет
5.3	Контрольные испытания.	-	2	2		сдача нормативов
Всего:		48	96	144		

1.5.2. Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу.

История баскетбола.

Измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.

Основы здорового образа жизни.

Способы восстановления после физической нагрузки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Бег 30, 60, 400, 800, 1000 метров.

Челночный бег.

Круговая тренировка.

ОРУ с предметами и без предметов.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

Подвижные игры, эстафеты.

Эстафеты с элементами баскетбола, игра «День и ночь», «Догонялки», «Заморозки с мячом», «Хвостики», «Мяч капитану», «Меткий стрелок», «Попади в корзину»

Раздел 3. Основы техники игры в баскетбол.

Ведение мяча, остановки, развороты.

Передача мяча одной и двумя руками.

Броски в кольцо с места, в движении.

Ловля мяча, переводы.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

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.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Раздел 4. Тактика игры в баскетбол.

Действия игрока в защите

Перехват мяча.

Командные действия в защите.

Действия игрока в нападении

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, ловкости.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, с поворотом).

Упражнения для развития прыгучести, скорости реакции

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Метание различных мячей в цель.

Раздел 6. Правила игры и судейства.

Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Товарищеские игры.

Разбор проведённых игр.

1.5.3. Учебный план 2-го года обучения

№	Темы раздела	Количество часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика	всего		

1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	16	12	28		
1.1	История возникновения баскетбола	2	-	2	рассказ, показ	зачет
1.2	Основы здорового образа жизни.	2	-	2	рассказ, показ	зачет
1.3	Правила игры в баскетбол.	10	10	20	рассказ, показ	зачет
1.4	Способы восстановления после физической нагрузки.	2	2	4	рассказ, показ	зачет
2.	Общая физическая подготовка.	8	24	32		
2.1	Бег 30, 60, 400, 1000 метров.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
2.2	Челночный бег.	2	8	10	рассказ, показ	зачет
2.3	Круговая тренировка.	2	8	10	рассказ, показ	зачет
2.4	Общеразвивающие упражнения	2	2	2	рассказ, показ	зачет
3.	Основы техники игры в баскетбол.	10	44	54		
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	2	16	18	рассказ, показ	зачет
3.2	Передача мяча одной и двумя руками	2	10	12	рассказ, показ	зачет
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	4	8	12	рассказ, показ	зачет
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	2	10	12	рассказ, показ	зачет
4.	Специальная физическая подготовка.	4	12	16		
4.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
4.2	Ловля высоко летящего мяча.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
5.	Контрольные игры и испытания.	4	10	14		
5.1	Товарищеские игры.	-	8	8	игра	зачет

5.2	Разбор проведённых игр.	2	2	4	рассказ, показ, беседа	зачет
5.3	Контрольные испытания.	2	-	2		сдача нормативов
Всего:		42	102	144		

1.5.4. Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу.

История баскетбола.

Основы здорового образа жизни. Измерение частоту пульса до, во время и после тренировки.

Способы восстановления после физической нагрузки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Бег 30, 60, 400, 800, 1500 метров.

Челночный бег.

Круговая тренировка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

Подвижные игры, эстафеты.

Эстафеты с элементами баскетбола, игра «Собачка», «День и ночь», «Хвостики», «Мяч капитану», «Меткий стрелок», «Попади в корзину».

Раздел 3. Основы техники игры в баскетбол.

Ведение мяча, остановки, развороты.

Передача мяча одной и двумя рукам, с переводом за спиной на месте и в движении.

Броски в кольцо с места, в движении.

Ловля мяча, переводы, финты.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

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.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Ловля катящегося мяча в движении.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Штрафной. Двумя руками снизу в движении.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, ловкости.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, с поворотом).

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста, прыгучести, скорости реакции

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Метание различных мячей в цель.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Товарищеские игры.

Участие в турнирах.

Разбор проведённых игр.

1.5.5. Учебный план 3-го года обучения

№	Темы раздела	Количество часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика	всего		
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	8	8	16		
1.1	Основы здорового образа жизни.	2	2	4	рассказ, показ	зачет
1.2	Дозирование физических нагрузок.	2	2	4		
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	2	4	6	рассказ, показ	зачет
1.4	История баскетбола, основные данные об известных игроках и командах.	2	-	2	рассказ, показ	зачет
2.	Общая физическая подготовка.	6	22	28		
2.1	Бег 60, 1000, 1500, 2000 метров.	-	6	6	рассказ, показ	зачет
2.2	Челночный бег.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
2.3	Упражнения на тренажёрах, круговая тренировка	2	8	10	рассказ, показ	зачет

2.4	Общеразвивающие упражнения	2	2	4	рассказ, показ	зачет
3.	Основы техники игры в баскетбол.	14	24	36		
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	2	6	8	рассказ, показ	зачет
3.2	Передача мяча одной и двумя рукам, с переводом за спиной на месте и в движении, скрытые передачи	4	6	10	рассказ, показ	зачет
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника, с двух шагов, с сопротивлением.	4	4	8	рассказ, показ	зачет
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	4	6	10	рассказ, показ	зачет
4.	Тактика игры в баскетбол.	20	6	30		
4.1	Тактика прессинга на стороне противника.	8	4	12	рассказ, показ	зачет
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	8	4	12	рассказ, показ	зачет
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	4	2	6	рассказ, показ	зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	4	4	8		
7.	Упражнения на развитие точности броска.	2	2	4	рассказ, показ	зачет
7.1	Упражнения на развитие быстроты движения.	2	2	4	рассказ, показ	зачет
7.3	Правила игры и судейства.	2	4	6		
11	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	2	4	6	рассказ, показ	зачет
	Контрольные игры и соревнования.	4	16	20		
	Товарищеские игры.	-	6	6	игра	зачет
	Участие в соревнованиях.	-	6	6	игра	зачет
	Разбор проведённых игр.	4	4	8	рассказ, показ, беседа	зачет
Всего:		60	84	144		

1.5.6. Содержание учебного плана 3-го года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу.

История баскетбола, основные данные об известных игроках и командах.

Основы здорового образа жизни, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.

Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль.

Способы восстановления после физической нагрузки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Бег 60, 800, 1500, 2000 метров.

Челночный бег.

Упражнения на тренажёрах. Круговая тренировка.

ОРУ с предметами и без предметов.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

Подвижные игры, эстафеты.

Эстафеты с элементами баскетбола, игра «День и ночь», «Вышибалы», «Собачка», «Хвостики», «Мяч капитану», «Меткий стрелок», «Попади в корзину»

Раздел 3. Основы техники игры в баскетбол.

Ведение мяча, остановки, развороты.

Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении.

Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.

Ловля мяча, переводы, финты.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

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.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Ловля катящегося мяча в движении.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Одной рукой с двух шагов в баскетбольную корзину после ведения. Штрафной. Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции.

Раздел 4. Тактика игры в баскетбол.

Тактика прессинга на стороне противника.

Тактические действия при игре в защите и нападении.
 Действия игрока в защите
 Перехват мяча.
 Борьба за мяч после отскока от щита.
 Командные действия в защите.
 Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
 Действия игрока в нападении
 Командные действия в нападении.
 Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, ловкости.
 Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
 Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, с поворотом).
 Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста, прыгучести, скорости реакции
 Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
 Метание различных мячей в цель.

Раздел 6. Правила игры и судейства.

Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Товарищеские игры.
 Участие в турнирах и соревнованиях.
 Разбор проведенных игр.

1.5.7. Учебный план 4-го года обучения

№	Темы раздела	Количество часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика	всего		
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	4	10		
1.1	Основы здорового образа жизни, понятия: здоровье, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	2	2	4	рассказ, показ	зачет
1.2	Дозирование физических нагрузок.	1	1	2	рассказ, показ	зачет

1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	1	1	2	рассказ, показ	зачет
1.4	История баскетбола, Олимпийских игр	1	-	1	рассказ, показ	зачет
1.5	Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.	1	-	1	рассказ, показ	зачет
2.	Общая физическая подготовка.	3	13	16		
2.1	Бег 100, 1500, 2000, 3000 метров.	-	4	4	рассказ, показ	зачет
2.2	Челночный бег, челноки	-	3	3	рассказ, показ	зачет
2.3	Круговая тренировка, упражнения на тренажёрах, техника сдачи норм ГТО	1	2	3	рассказ, показ	зачет
2.4	ОРУ с предметами и без предметов	1	1	2	рассказ, показ	зачет
2.5	Игры и эстафеты с элементами баскетбола	1	3	4	рассказ, показ	зачет
3.	Основы техники игры в баскетбол.	8	28	36		
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	2	4	12	рассказ, показ	зачет
3.2	Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении, скрытые передачи	4	4	10	рассказ, показ	зачет
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	2	4	6	рассказ, показ	зачет
3.4	Дриблинг.	6	12	18	рассказ, показ	зачет
4.	Тактика игры в баскетбол.	20	28	46		
4.1	Тактика прессинга на стороне противника.	6	8	14	рассказ, показ	зачет
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	6	8	14	рассказ, показ	зачет
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	4	6	10	рассказ, показ	зачет

4.4	Подбор, заслон, перехват	4	4	8	рассказ, показ	зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	6	6	12		
5.1	Упражнения на развитие общей выносливости	2	2	4	рассказ, показ	зачет
5.2	Упражнения на развитие игровой ловкости.	2	2	4	рассказ, показ	зачет
5.3	Упражнения на улучшения точности броска	2	2	4	рассказ, показ	зачет
6.	Правила игры и судейства.	4	4	8		
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	4	8	рассказ, показ	зачет
7.	Контрольные игры и соревнования.	14	14	16		
7.1	Товарищеские игры.	-	6	6	игра	Зачет
7.2	Участие в соревнованиях и турнирах.	-	6	6	игра	зачет
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2	4	рассказ, показ, беседа	зачет
Всего:		47	97	144		

1.5.8 Содержание учебного плана 4-го года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу.

История баскетбола, Олимпийских игр

Основные данные об известных игроках и командах

Основы здорового образа жизни, понятия: здоровье, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость

Дозирование физических нагрузок, самоконтроль.

Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Бег 60, 100, 2000, 3000 метров.

Челночный бег, челноки с разными расстояниями

Круговая тренировка, упражнения на тренажёрах, техника сдачи норм ГТО

ОРУ с предметами и без предметов.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

Подвижные игры, эстафеты, игры с элементами баскетбола.

Эстафеты с элементами баскетбола

Подвижные игры «В собачку», «Встречные вышибалы», «День и ночь», «Хвостики с ведением баскетбольного мяча», «Мяч капитану», «Меткий стрелок», «Попади в корзину»

Игра в «Тридцать три», «Минус пять», «Стритбол», «Мини-баскетбол»

Раздел 3. Основы техники игры в баскетбол.

Ведение мяча, остановки, развороты.

Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении, скрытые передачи.

Броски в кольцо с места одной рукой, двумя руками, с сопротивлением, в движении, из под защитника, с одного шага, с двух шагов, двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения, штрафной, двумя руками снизу в движении, в прыжке со средней дистанции.

Дриблинг, ловля мяча, переводы, финты.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Передача одной рукой от плеча.

То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

Передачи в парах, в тройках

Раздел 4. Тактика игры в баскетбол.

Тактика прессинга на стороне противника.

Тактические действия при игре в защите и нападении.

Тактические действия в игре с сильным, с высоким соперником.

Подбор после отскока от щита или корзины, перехват, заслон

Действия игрока в защите

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Борьба за мяч после отскока от щита.

Командные действия в защите.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Действия игрока в нападении

Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, ловкости

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, с поворотом).

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста, прыгучести, скорости реакции

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Метание различных мячей в цель.

Раздел 6. Правила игры и судейства.

Правила игры.

Жестикуляции судьи.

Фолы и наказания.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Товарищеские игры.

Участие в соревнованиях.

Разбор проведённых игр.

1.5.9. Учебный план 5-го года обучения

№	Темы раздела	Количество часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика	всего		
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	4	10		
1.1	Основы здорового образа жизни, понятия: здоровье, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	2	2	4	рассказ, показ	зачет
1.2	Дозирование физических нагрузок.	1	1	2	рассказ, показ	зачет
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	1	1	2	рассказ, показ	зачет
1.4	История баскетбола, Олимпийских игр	1	-	1	рассказ, показ	зачет
1.5	Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.	1	-	1	рассказ, показ	зачет
2.	Общая физическая подготовка.	3	13	16		

2.1	Бег 100, 1500, 2000, 3000 метров.	-	4	4	рассказ, показ	зачет
2.2	Челночный бег, челноки	-	3	3	рассказ, показ	зачет
2.3	Круговая тренировка, упражнения на тренажёрах, техника сдачи норм ГТО	1	2	3	рассказ, показ	зачет
2.4	ОРУ с предметами и без предметов	1	1	2	рассказ, показ	зачет
2.5	Игры и эстафеты с элементами аскетбола	1	3	4	рассказ, показ	зачет
3.	Основы техники игры в баскетбол.	8	28	36		
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	2	4	12	рассказ, показ	зачет
3.2	Передача мяча одной и двумя рукам, с переводом за спиной на месте и в движении, скрытые передачи	4	4	10	рассказ, показ	зачет
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	2	4	6	рассказ, показ	зачет
3.4	Дриблинг.	6	12	18	рассказ, показ	зачет
4.	Тактика игры в баскетбол.	20	28	46		
4.1	Тактика прессинга на стороне противника.	6	8	14	рассказ, показ	зачет
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	6	8	14	рассказ, показ	зачет
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	4	6	10	рассказ, показ	зачет
4.4	Подбор, заслон, перехват	4	4	8	рассказ, показ	зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	6	6	12		
5.1	Упражнения на развитие общей выносливости	2	2	4	рассказ, показ	зачет
5.2	Упражнения на развитие игровой ловкости.	2	2	4	рассказ, показ	зачет
5.3	Упражнения на улучшения точности броска	2	2	4	рассказ, показ	зачет
6.	Правила игры и судейства.	4	4	8		

6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	4	8	рассказ, показ	зачет
7.	Контрольные игры и соревнования.	14	14	16		
7.1	Товарищеские игры.	-	6	6	игра	Зачет
7.2	Участие в соревнованиях и турнирах.	-	6	6	игра	зачет
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2	4	рассказ, показ, беседа	зачет
Всего:		47	97	144		

1.5.10 Содержание учебного плана 5-го года обучения

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу.

Основные данные об известных игроках и командах

История баскетбола, Олимпийских игр

Основы здорового образа жизни; понятия: здоровье, физическое развитие, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость; расшифровка и значение аббревиатур ФИБА, НБА, КЭС-БАСКЕТ, РФБ.

Дозирование физических нагрузок, самоконтроль.

Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Бег 60, 100, 2000, 3000 метров.

Челночный бег, челноки с разными расстояниями

Круговая тренировка. Техника сдачи норм ГТО

Упражнения на тренажёрах. Круговая тренировка.

ОРУ с предметами и без предметов.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

Подвижные игры, эстафеты игры с элементами баскетбола.

Эстафеты с элементами баскетбола

Подвижные игры «В собачку», «Встречные вышибалы», «День и ночь», «Хвостики с ведением баскетбольного мяча», «Мяч капитану», «Меткий стрелок», «Попади в корзину»

Игра в «Тридцать три», «Минус пять», «Стритбол», «Мини-баскетбол»

Раздел 3. Основы техники игры в баскетбол.

Ведение мяча, остановки, развороты.

Передача мяча одной и двумя рукам, с переводом за спиной на месте и в движении, скрытые передачи.

Броски в кольцо с места одной рукой, двумя руками, с сопротивлением, в движении, из под защитника, с одного шага, с двух шагов, двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения, штрафной, двумя руками снизу в движении, в прыжке со средней дистанции.

Дриблинг, ловля мяча, переводы, финты.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Передача одной рукой от плеча.

То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

Передачи в парах, в тройках

Раздел 4. Тактика игры в баскетбол.

Тактика прессинга на стороне противника.

Тактические действия при игре в защите и нападении.

Тактические действия в игре с сильным, с высоким соперником.

Подбор после отскока от щита или корзины

Действия игрока в защите

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча.

Борьба за мяч после отскока от щита.

Командные действия в защите.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Действия игрока в нападении

Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, ловкости

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, с поворотом).

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста, прыгучести, скорости реакции

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Метание различных мячей в цель.

Раздел 6. Правила игры и судейства.

Правила игры.

Жестикуляции судьи.

Фолы и наказания.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Товарищеские игры.
Участие в соревнованиях.
Разбор проведённых игр.

1.5.11. Общефизическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, по три, уступом. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости и направления движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и 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 исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа 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 виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). 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 до предела, 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 и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

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.), «чехарда». 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. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 20 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 2 до 5 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, гандбол, бадминтон, волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

1.5.12 Специально-физическая подготовка

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

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с

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

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

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

1. Прыжок в длину с места

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

2. Прыжок с доставанием

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

3. Бег 40 с

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

4. Бег 30м, 60м, 100м, 800 м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м.

1. Планируемые результаты

Год обучения	Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты
1 год обучения	-выполнять правила техники безопасности на занятиях -получать теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие; - улучшат общую физическую	1. Положительное отношение к занятиям; 2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных	Регулятивные - выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога); -при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога; Познавательные - ориентироваться в

	подготовку; -выполнять - улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни; - научиться ведению мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком - научиться ведению мяча: на месте, по прямой линии, по дугам; - научиться броскам в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту; - научиться применять во время игры тактические взаимодействия;	ситуаций	материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания; -определять влияние физических упражнений на здоровье человека. Коммуникативные - участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; - выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); - рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом
2 год обучения	-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований; -получать теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие; - улучшат общую физическую подготовку; -выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в баскетболе; - улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям	1. Положительное отношение к занятиям; 2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций 4. Работа над ошибками	Регулятивные - выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога); -понимать цель выполненных действий; -при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога; -самостоятельно выполнять комплексы упражнений. Познавательные - находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;

	спортом, приобщаться к здоровому образу жизни; - повторить, закрепить ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, без зрительного контроля с сопротивлением и без; - повторить, закрепить ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам; - повторить, закрепить броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту; - научиться применять во время игры тактические взаимодействия; - запоминать судейство соревнований.		- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания; - определять влияние физических упражнений на здоровье человека. Коммуникативные - участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; - выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); - рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом
3 год обучения	- выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований; - получать теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие; - улучшат общую физическую подготовку; - выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в баскетболе; - улучшать общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям	1. Положительное отношение к занятиям; 2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 4. Работа над ошибками; 5. Самоконтроль.	Регулятивные - выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога); - понимать цель выполненных действий; - при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога; - самостоятельно выполнять комплексы упражнений. Познавательные - находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;

	спортом, приобщаться к здоровому образу жизни; - закрепить ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, без зрительного контроля с сопротивлением и без; - закрепить ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам; - закрепить броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту; - научиться применять во время игры тактические взаимодействия; - запоминать, помогать в судействе соревнований.		- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания; -определять влияние физических упражнений на здоровье человека. Коммуникативные - участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; - выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); - рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом
4 год обучения	-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований; -получать теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие; - улучшат общую физическую подготовку; -выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в баскетболе; - улучшать общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям	1. Положительное отношение к занятиям; 2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 4. Работа над ошибками; 5. Самоконтроль.	Регулятивные - выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога); -понимать цель выполненных действий; -при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога; -самостоятельно выполнять комплексы упражнений. Познавательные - находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;

	спортом, приобщаться к здоровому образу жизни; - закрепить ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, без зрительного контроля с сопротивлением и без; - закрепить ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам; - закрепить броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту; - научиться применять во время игры тактические взаимодействия; - судейство соревнований.		- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания; -определять влияние физических упражнений на здоровье человека. Коммуникативные - участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; - выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); - рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом
5 год обучения	-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований; -получать теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие; - улучшат общую физическую подготовку; -выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в баскетболе; - улучшать общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям	1. Положительное отношение к занятиям; 2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 4. Работа над ошибками; 5. Самоконтроль.	Регулятивные - выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога); -понимать цель выполненных действий; -при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога; -самостоятельно выполнять комплексы упражнений. Познавательные - находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;

	спортом, приобщаться к здоровому образу жизни; - закрепить ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, без зрительного контроля с сопротивлением и без; - закрепить ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам; - закрепить броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту; - научиться применять во время игры тактические взаимодействия; - судейство соревнований.		- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания; - определять влияние физических упражнений на здоровье человека. Коммуникативные - участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; - выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи); - рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом
--	--	--	--

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Формы аттестации

Периодичность диагностики

Результативность и эффективность освоения учащимися образовательной программы отслеживается регулярно, два раза в год по всем разделам программы

Основные методы диагностики результатов деятельности:

- диагностическая беседа,
- тестирование,
- наблюдение.

Формы замеров и фиксации результатов деятельности:

- контрольный урок,
- конкурсы решения задач,
- разрядные турниры,
- шахматные соревнования, включая теоретический блок на знание истории шахмат и терминологии;

- турниры в соответствии с календарным планом соревнований Федерации шахмат РТ и РФ,
- устное сообщение,
- реферат,
- создание слайд-шоу,
- создание презентации,
- сбор и оформление портфолио.

2.2 Диагностический инструментарий

№	Контролируемые знания, умения и навыки	Формы и приемы работы	Сроки проведения
Первый год обучения			
1	Знание основ игры баскетбол	Тестирование	Ноябрь
2	Стойки	Выполнение упражнения	Декабрь
3	Выполнение ведения	Выполнение упражнения	Январь
4	Передачи	Выполнение упражнения	Февраль
5	Броски	Выполнение упражнения	Март
6	Сдача нормативов	Тестирование	Май
Второй год обучения			
1	Знание истории баскетбола и основных правил	Тестирование	Ноябрь
2	Ведения	Выполнение упражнения	В течение года
3	Передачи	Выполнение упражнения	В течение года
4	Броски	Выполнение упражнения	В течение года
5	Атака корзины	Выполнение упражнения	В течение года
6	Финты	Выполнение упражнения	В течение года
7	Сдача нормативов	Тестирование	Май

Третий год обучения			
1	Знание истории баскетбола, правил	Тестирование	Октябрь
2	Техника штрафного броска	Выполнение упражнения	Декабрь
3	Техника броска в кольцо с двух шагов	Выполнение упражнения	В течение года
4	Дриблинг	Выполнение упражнения	В течение года
5	Заслон	Выполнение упражнения	В течение года
6	Блокшот	Выполнение упражнения	В течение года
7	Малая восьмерка	Выполнение упражнения	В течение года
8	Сдача нормативов	Тестирование	Май
Четвертый год обучения			
1	Знание истории баскетбола, правил, судейство, основных понятий	Тестирование	Октябрь
2	Техника штрафного броска	Выполнение упражнения	Декабрь
3	Техника броска в кольцо с двух шагов с ведением	Выполнение упражнения	В течение года
4	Дриблинг	Выполнение упражнения	В течение года
5	Комбинации в нападении	Выполнение упражнения	В течение года
6	Тактика нападения	Выполнение упражнения	В течение года
7	Зонная защита	Выполнение упражнения	В течение года
8	Сдача нормативов	Тестирование	Май
Пятый год обучения			
1	Знание истории баскетбола, правил, жестикуляция судьи, определения и значения основных понятий	Тестирование	Ноябрь

2	Техника штрафного броска	Выполнение упражнения	Декабрь
3	Техника броска в кольцо с двух шагов с сопротивлением	Выполнение упражнения	В течение года
4	Дриблинг	Выполнение упражнения	В течение года
5	Комбинации в нападении	Выполнение упражнения	В течение года
6	Зонное нападение	Выполнение упражнения	В течение года
7	Зонная защита	Выполнение упражнения	В течение года
8	Сдача нормативов	Тестирование	Май

2.3 Методическое обеспечение 1 года обучения

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, технические оснащения	Формы подведения итогов
Основы знаний о физической культуре и спорте.				
История возникновения баскетбола	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Основы здорового образа жизни.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Правила игры в баскетбол.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Общая физическая подготовка.				
Бег 30, 60, 1000 метров.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет

Челночный бег.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Круговая тренировка.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Основы техники игры в баскетбол.				
Ведение мяча, остановки, развороты.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Передача мяча одной и двумя руками	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Ловля мяча, переводы, финты.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Специальная физическая подготовка.				
Ускорение с изменением скорости и направления движения.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Ловля высоко летящего мяча.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Контрольные игры и испытания.				
Товарищеские игры.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование
Разбор проведённых игр.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Фотоматериал, видеоматериал, спортивный инвентарь	Беседа
Контрольные испытания.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	тестирование

Методическое обеспечение 2 года обучения

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, технические оснащения	Формы подведения итогов
Основы знаний о физической культуре и спорте.				
История возникновения баскетбола	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Основы здорового образа жизни.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Правила игры в баскетбол.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Общая физическая подготовка.				
Бег 30, 60, 1000 метров.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Челночный бег.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Круговая тренировка.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Основы техники игры в баскетбол.				
Ведение мяча, остановки, развороты.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Передача мяча одной и двумя руками	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Ловля мяча, переводы, финты.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет

Специальная физическая подготовка.				
Ускорение с изменением скорости и направления движения.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Ловля высоко летящего мяча.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Контрольные игры и испытания.				
Товарищеские игры.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование
Разбор проведённых игр.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Фотоматериал, видеоматериал, спортивный инвентарь	Беседа
Контрольные испытания.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	тестирование

Методическое обеспечение 3 года обучения

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, технические оснащения	Формы подведения итогов
Основы знаний о физической культуре и спорте.				
История возникновения баскетбола	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Основы здорового образа жизни.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Правила игры в баскетбол.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Общая физическая подготовка.				
Бег 30, 60, 1000 метров.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет

Челночный бег.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Круговая тренировка.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Основы техники игры в баскетбол.				
Ведение мяча, остановки, развороты.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Передача мяча одной и двумя руками	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Ловля мяча, переводы, финты.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Специальная физическая подготовка.				
Ускорение с изменением скорости и направления движения.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Ловля высоко летящего мяча.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Контрольные игры и испытания.				
Товарищеские игры.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование
Разбор проведённых игр.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Фотоматериал, видеоматериал, спортивный инвентарь	Беседа
Контрольные испытания.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	тестирование

Методическое обеспечение 4 года обучения

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, технические оснащения	Формы подведения итогов
Основы знаний о физической культуре и спорте.				
Основы здорового образа жизни, понятия: здоровье, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Дозирование физических нагрузок.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Способы восстановления после физической нагрузки.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
История баскетбола, Олимпийских игр	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Общая физическая подготовка.				
Бег 100, 1500, 2000, 3000 метров.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Челночный бег, челноки	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Круговая тренировка, упражнения на тренажерах, техника сдачи норм ГТО	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет

ОРУ с предметами и без предметов	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Игры и эстафеты с элементами аскетбола	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Основы техники игры в баскетбол.				
Ведение мяча, остановки, развороты.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении, скрытые передачи	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Дриблинг.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Специальная физическая подготовка.				
Упражнения на развитие общей выносливости	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Упражнения на развитие игровой ловкости.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Упражнения на улучшения точности броска	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Контрольные игры и испытания.				
Товарищеские игры.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование
Участие в соревнованиях и турнирах.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Фотоматериал, видеоматериал, спортивный инвентарь	Соревнование
Разбор проведённых игр.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Беседа
Сдача нормативов	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	тестирование

Методическое обеспечение 5 года обучения

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, технические оснащения	Формы подведения итогов
Основы знаний о физической культуре и спорте.				
Основы здорового образа жизни, понятия: здоровье, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Дозирование физических нагрузок.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Способы восстановления после физической нагрузки.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
История баскетбола, Олимпийских игр	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Предстартовые состояния спортсмена, способы восстановления после физической нагрузки, измерять частоту пульса до, во время и после тренировки.	Лекция, беседа	Словесный, наглядный, практический.	Фотоматериал, видеоматериал, специальная литература	тестирование
Общая физическая подготовка.				
Бег 100, 1500, 2000, 3000 метров.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Челночный бег, челноки	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Круговая тренировка, упражнения на тренажерах, техника сдачи норм ГТО	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет

ОРУ с предметами и без предметов	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Игры и эстафеты с элементами аскетбола	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Основы техники игры в баскетбол.				
Ведение мяча, остановки, развороты.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении, скрытые передачи	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Дриблинг.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Специальная физическая подготовка.				
Упражнения на развитие общей выносливости	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Упражнения на развитие игровой ловкости.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Упражнения на улучшения точности броска	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Зачет
Контрольные игры и испытания.				
Товарищеские игры.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование
Участие в соревнованиях и турнирах.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Фотоматериал, видеоматериал, спортивный инвентарь	Соревнование
Разбор проведённых игр.	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Беседа
Сдача нормативов	Практическая работа	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	тестирование

Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий и иллюстраций.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, бесед, анализа сыгранных обучающимися партий, разбора партий известных шахматистов; учащиеся готовят доклады по истории шахмат.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это и сеансы одновременной игры с преподавателем, конкурсы по решению задач, игровые занятия, турниры и другое.

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия учащихся школы в соревнованиях различного ранга.

Учебно-тематический материал по теории и практике шахмат излагается в развитии, частями. Связь между учебно-тематическими и практическими вопросами прослеживается через анализ собственных партий юного шахматиста. Каждую партию он не просто играет, а переживает.

Методический анализ: самостоятельное комментирование или с помощью тренера - основной путь совершенствования. Учить на практических партиях учащегося - это значит решать его реальные проблемные ситуации.

На уровне аналитической работы происходит:

- процесс взаимного обогащения - тренер учит и учится сам от ученика;
- понимание того, что нужно сейчас ученику (конкретно) для продвижения вперед.

При этом необходимо учитывать индивидуальный темп развития, осуществлять индивидуальный подход к каждому ученику. Юных шахматистов надо учить одному и тому же по-разному. Такой подход обеспечивает овладение важнейшими практическими навыками: умение объективно оценивать позицию, быстро и точно рассчитывать варианты, намечать наиболее целесообразный план игры.

Методика обучения (формы, приёмы) - постоянно разнообразные.

Метод упражнения.

Подобранные упражнения представляют собой процесс анализа, решения или разыгрывания тематических позиций, которые могут быть как:

- точные - теоретические;
- типичные - классификация по стратегическим или тактическим признакам;
- фрагменты из партий - различная игровая позиция;
- этюды - аналитические, художественные.

Моделирование тестовых упражнений направлено на развитие:

оперативной памяти;

- оперативного мышления;
- функции внимания;
- восприятия;
- оценочной функции;

Формы и методы реализации программы:

- Уроки;
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;
- конкурсы решения;
- турнирная практика;
- разбор партий;
- работа с компьютером.

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое обеспечение программы;
- сборники задач; • шахматная литература.

2.4 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал-1;
- Щиты с кольцами - 5 комплектов.
- Щиты тренировочные с кольцами - 10 шт.
- Стойки для обводки - 20 шт.
- Гимнастическая стенка -6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 10 шт.
- Гимнастический батут- 1 шт.
- Гимнастические маты - 10 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Обручи-15;
- Мячи набивные различной массы – от 15 до 30 шт.
- Баскетбольные мячи -15;
- Волейбольные мячи -2;
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.
- Гимнастические коврики – 16 шт
- Секундомер – 1 шт
- Рулетка – 1 шт
- Теннисные мячи – 16 шт

2. Информационное обеспечение

Профессиональная литература, фото и видео материалы, ребусы, викторины («Своя игра» «Спортивный ринг»), тесты.

3. Кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования, Киямов Айнур Айратович.

2.5 Список информационных ресурсов

Литература

2.5.1 Для педагога:

1. В.И. Лях, Л.А. Зданевич «Просвещение» 2013 год.
2. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 2004 год.
3. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
4. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2003 г.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000
7. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2000 г.

2.5.2 Для обучающихся:

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. // Физкультура в школе – 2005. №7с. 15-17
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. – 2001. - №6,7 – с. 17 18.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 2004. - 111с.
4. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 87
5. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 67
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Лях В. И. Развивая координационные способности. // ФК в школе, 88 №12
9. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, (перевод с англ.) М: ФиС, 73
10. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69

Интернет-ресурсы

1. <https://www.sovsport.ru/articles/814942-metodika-obuchenija-basketbolu>
2. <http://www.antonovayu.ru/page428/index.html>
3. <https://studfiles.net/preview/1765493/>
4. <http://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/metody-obucheniya-basketbolu/>

Приложение № 1

1. План воспитательной работы
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе

План воспитательной работы педагога дополнительного образования Киямова Айнура Айратовича

Название программы: «Баскетбол»

Характеристика: Физкультурно-спортивное направление.

Количество обучающихся в объединении в 2024-2025 учебном году:

Год обучения	Группа	Всего детей	Мальчиков	Девочек	Физкультурно-спортивная направленность	Возрастная категория детей	Форма работы
1	1	15	11	4	баскетбол	9 -18	групповая
1	2	15	8	7	баскетбол	9 - 18	групповая

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Воспитательная работа в объединении строиться исходя из Рабочей программы воспитания «Созидание» ЦДТ 2022-2025 годы.

Достижение поставленных цели и задач воспитания осуществляется путем реализации следующих модулей Рабочей программы воспитания центра:

Модуль «Занятие»,

Модуль «Ключевые дела»

Модуль «Реализация дополнительных общеобразовательных программ»

Модуль «Профориентация»

Модуль «Работа с родителями»,

Модуль «Контакт по безопасности»

План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Духовно-нравственное	«День памяти жертв терроризма»	3 сентября	Минута молчания, беседа
		Поведение в общественных местах	ноябрь	5 –минутная беседа - обсуждение
		Подготовка к участию в турнирах	В течении года	Тренировочная работа
2.	Гражданско-патриотическое	«Правилам движения – наше уважение!»	сентябрь	Беседа
		Благотворительная акция «Письмо в войну!»	В течении года	Письмо защитнику Родины
		«С чего начинается Родина?»	январь	5 –минутная беседа – обсуждение
		Рекорды лица	февраль	Соревнование
		"На войне детей не бывает"	февраль	Урок мужества
		9 мая – День Победы!	май	Игра в шашки
		День города	август	Игра в шашки
3.	Спортивно-оздоровительное	Проведение Инструктажа по технике безопасности» на каждом учебном занятии	В течении года	5 –минутная беседа - обсуждение
		Товарищеские игры	В течении года	Игра в баскетбол и стритбол
		Проведение турнира по баскетболу среди параллелей	Ноябрь-декабрь	Соревнование

		лица № 79		
		Участие в соревнованиях КЭС-БАСКЕТ, спартакиада школьников	В течении года	Соревнование
		Предновогодние веселые старты с элементами баскетбола	декабрь	Соревнование
		Правильное питание	Декабрь, май	5 –минутная беседа - обсуждение
		Правильное дыхание на занятиях	В течении года	Беседа
4.	Взаимодействие с родителями	Родительские собрания	Сентябрь. май	Беседа
		Выбор родительского комитета	Сентябрь	Беседа
		Анкетирование родителей для банка данных	Сентябрь	Заявления, анкетирование, создание группы Ватсап
		Индивидуальные встречи с родителями	В течении года	Беседа
		Посещение родителями открытых занятий	Декабрь, май	Открытый урок.
5.	Ключевые дела (общецентровские дела)	Голос нашего двора	август	Игра в стритбол
		День открытых дверей	сентябрь	Выступление
		Праздник посвященный 9 Мая	май	Товарищеская игра
		«Дворики»	май	Веселые старты

Приложение № 2

Календарный учебный график по баскетболу 1 года обучения

№ п/ п	Месяц	Время провед ения заняти я	Форм а занят ия	Кол ичес тво часо в	Тема занятия	Место провед ения	Форм а контр оля
1	сентябрь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Инструктаж по правилам ТБ. Ловля мяча двумя руками в движении	Лицей № 79, спортз ал	зачет
2	сентябрь	14.00- 16.00	трени ровка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79, спортз ал	зачет
3	сентябрь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Броски в корзину одной рукой снизу	Лицей № 79, спортз ал	зачет
4	сентябрь	14.00- 16.00	трени ровка	2 час.	Атака корзины	Лицей № 79, спортз ал	зачет
5	сентябрь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Ловля мяча двумя руками на месте	Лицей № 79, спортз ал	зачет
6	сентябрь	14.00- 16.00	трени ровка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79, спортз ал	зачет
7	сентябрь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Броски в корзину одной рукой снизу	Лицей № 79, спортз ал	зачет
8	сентябрь	14.00- 16.00	трени ровка	2 час.	Атака корзины	Лицей № 79, спортз ал	зачет
9	октябрь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Ловля мяча двумя руками на месте	Лицей № 79, спортз ал	зачет
10	октябрь	14.00- 16.00	трени ровка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79, спортз ал	зачет
11	октябрь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Броски в корзину одной рукой снизу	Лицей № 79, спортз	зачет

						ал	
12	октябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Атака корзины	Лицей № 79, спортзал	Зачет
13	октябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками на месте	Лицей № 79, спортзал	Зачет
14	октябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79, спортзал	Зачет
15	октябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой снизу	Лицей № 79, спортзал	Зачет
16	октябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Атака корзины	Лицей № 79, спортзал	Зачет
17	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в движении	Лицей № 79, спортзал	Зачет
18	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Встречные передачи мяча двумя руками	Лицей № 79, спортзал	Зачет
19	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ведение мяча без зрительного контроля	Лицей № 79, спортзал	Зачет
20	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой	Лицей № 79, спортзал	Зачет
21	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в движении	Лицей № 79, спортзал	Зачет
22	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Встречные передачи мяча двумя руками	Лицей № 79, спортзал	Зачет
23	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ведение мяча на месте и в движении	Лицей № 79, спортзал	Зачет

						ал	
24	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой	Лицей № 79, спортзал	Зачет
25	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	Лицей № 79, спортзал	Зачет
26	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Встречные передачи мяча двумя руками	Лицей № 79, спортзал	Зачет
27	декабрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ведение мяча на месте и в движении	Лицей № 79, спортзал	Зачет
28	декабрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой в прыжке	Лицей № 79, спортзал	Зачет
29	декабрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	Лицей № 79, спортзал	Зачет
30	декабрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Встречные передачи мяча двумя руками	Лицей № 79, спортзал	Зачет
31	декабрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ведение мяча на месте и в движении	Лицей № 79, спортзал	Зачет
32	декабрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой в прыжке	Лицей № 79, спортзал	зачет
33	декабрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	Лицей № 79, спортзал	зачет
34	декабрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Инструктаж по правилам ТБ. Встречные передачи мяча двумя руками.	Лицей № 79, спортзал	зачет
35	январь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ведение мяча на месте и в движении	Лицей № 79, спортзал	зачет

						ал	
36	январь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой в прыжке	Лицей № 79, спортзал	зачет
37	январь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
38	январь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча двумя руками на одном уровне	Лицей № 79, спортзал	зачет
39	январь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	Лицей № 79, спортзал	зачет
40	январь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Малая восьмерка	Лицей № 79, спортзал	зачет
41	январь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
42	февраль	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча двумя руками на одном уровне	Лицей № 79, спортзал	зачет
43	февраль	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	Лицей № 79, спортзал	зачет
44	февраль	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Ведение мяча на месте и в движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
45	февраль	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
46	февраль	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча двумя руками на одном уровне	Лицей № 79, спортзал	зачет
47	февраль	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	Лицей № 79, спортзал	зачет

						ал	
48	февраль	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Малая восьмерка	Лицей № 79, спортзал	зачет
49	февраль	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
50	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча двумя руками на одном уровне	Лицей № 79, спортзал	зачет
51	март	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	Лицей № 79, спортзал	зачет
52	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Малая восьмерка	Лицей № 79, спортзал	зачет
53	март	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
54	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча двумя руками на одном уровне	Лицей № 79, спортзал	зачет
55	март	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	Лицей № 79, спортзал	зачет
56	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Малая восьмерка	Лицей № 79, спортзал	зачет
57	март	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
58	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79, спортзал	зачет
59	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет

						ал	
60	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
61	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
62	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79, спортзал	зачет
63	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
64	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
65	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
66	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы. Бросок в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
67	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Бросок в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
68	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча. Бросок в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
69	май	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
70	май	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы. Сдача нормативов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
71	май	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет

						ал	
72	май	14.00-16.00	тренировка	2 час	Противодействие розыгрышу мяча	Лицей № 79,	зачет
№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
п	Всего	занятия	занятия	144		занятия	контроль
		занятия	занятия	в			оля

1	сентябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Инструктаж по правилам ТБ. Ловля мяча двумя руками в движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
2	сентябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79, спортзал	зачет
3	сентябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой снизу	Лицей № 79, спортзал	зачет
4	сентябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Атака корзины	Лицей № 79, спортзал	зачет
5	сентябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
6	сентябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79, спортзал	зачет
7	сентябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой снизу с разных исходных положений	Лицей № 79, спортзал	зачет
8	сентябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Атака корзины	Лицей № 79, спортзал	зачет
9	октябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
10	октябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79, спортзал	зачет
11	октябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой снизу с изменением положения	Лицей № 79, спортзал	зачет
12	октябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Атака корзины	Лицей № 79, спортзал	Зачет

13	октябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в движении	Лицей № 79, спортзал	Зачет
14	октябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79, спортзал	Зачет
15	октябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой снизу с изменением места	Лицей № 79, спортзал	Зачет
16	октябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Атака корзины	Лицей № 79, спортзал	Зачет
17	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	Лицей № 79, спортзал	Зачет
18	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Встречные передачи мяча двумя руками	Лицей № 79, спортзал	Зачет
19	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ведение мяча на месте	Лицей № 79, спортзал	Зачет
20	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой в прыжке	Лицей № 79, спортзал	Зачет
21	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	Лицей № 79, спортзал	Зачет
22	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Встречные передачи мяча двумя руками на месте и в движении	Лицей № 79, спортзал	Зачет
23	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ведение мяча в ходьбе и в беге	Лицей № 79, спортзал	Зачет
24	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой в прыжке	Лицей № 79, спортзал	Зачет

25	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	Лицей № 79, спортзал	Зачет
26	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Встречные передачи мяча двумя руками	Лицей № 79, спортзал	Зачет
27	декабрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ведение мяча в ходьбе и в беге	Лицей № 79, спортзал	Зачет
28	декабрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой в прыжке	Лицей № 79, спортзал	Зачет
29	декабрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	Лицей № 79, спортзал	Зачет
30	декабрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Встречные передачи мяча двумя руками	Лицей № 79, спортзал	Зачет
31	декабрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ведение мяча в ходьбе и в беге	Лицей № 79, спортзал	Зачет
32	декабрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой в прыжке	Лицей № 79, спортзал	зачет
33	декабрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	Лицей № 79, спортзал	зачет
34	декабрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Инструктаж по правилам ТБ. Встречные передачи мяча двумя руками.	Лицей № 79, спортзал	зачет
35	январь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ведение мяча в ходьбе и в беге	Лицей № 79, спортзал	зачет
36	январь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой в прыжке	Лицей № 79, спортзал	зачет

37	январь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
38	январь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча двумя руками на одном уровне	Лицей № 79, спортзал	зачет
39	январь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	Лицей № 79, спортзал	зачет
40	январь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Малая восьмерка	Лицей № 79, спортзал	зачет
41	январь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
42	февраль	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча двумя руками на одном уровне	Лицей № 79, спортзал	зачет
43	февраль	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Бросок в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
44	февраль	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Малая восьмерка. Бросок в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
45	февраль	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Бросок в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
46	февраль	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча двумя руками на одном уровне	Лицей № 79, спортзал	зачет
47	февраль	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	Лицей № 79, спортзал	зачет
48	февраль	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Малая восьмерка	Лицей № 79, спортзал	зачет

49	февраль	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
50	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча двумя руками на одном уровне. Бросок в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
51	март	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Бросок в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
52	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Малая восьмерка. Бросок в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
53	март	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
54	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча двумя руками на одном уровне	Лицей № 79, спортзал	зачет
55	март	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	Лицей № 79, спортзал	зачет
56	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Малая восьмерка	Лицей № 79, спортзал	зачет
57	март	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
58	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы. Бросок в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
59	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Бросок в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
60	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча. Бросок в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	зачет

61	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
62	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79, спортзал	зачет
63	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
64	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
65	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
66	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Дриблинг. Учебная игра.	Лицей № 79, спортзал	зачет
67	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
68	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча.	Лицей № 79, спортзал	зачет
69	май	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Учебная игра.	Лицей № 79, спортзал	зачет
70	май	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Дриблинг. Сдача нормативов. Учебная игра.	Лицей № 79, спортзал	зачет
71	май	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Контрольные упражнения.	Лицей № 79, спортзал	зачет
72	май	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет

	Всего			144			
--	-------	--	--	-----	--	--	--

№ п/п	Мес яц	Врем я прове дения занят ия	Форм а занят ия	Кол ичес тво часо в	Тема занятия	Место проведе ния	Фор ма конт роля
----------	-----------	--	--------------------------	---------------------------------	--------------	-------------------------	---------------------------

1	сент ябрь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Инструкция спортивные игры, правила поведения в спортивном зале. Правила разминки. Разминка	Лицей № 79, спортзал	заче т
2	сент ябрь	14.00- 16.00	трени ровка	2 час.	Сведения об истории возникновения, развития баскетбола. Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке баскетболиста.	Лицей № 79, спортзал	заче т
3	сент ябрь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Лицей № 79, спортзал	заче т
4	сент ябрь	14.00- 16.00	трени ровка	2 час.	Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника и тактика игры а нападении.	Лицей № 79, спортзал	заче т
5	сент ябрь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Техника броска с места. Бросок мяча от плеча после ведения.	Лицей № 79, спортзал	заче т
6	сент ябрь	14.00- 16.00	трени ровка	2 час.	Техническая подготовка. Дриблинг. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Лицей № 79, спортзал	заче т
7	сент ябрь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Бросок со штрафной линии. Техника броска от щита. Бросок после двух шагов. Техника броска на месте. Техника броска одной рукой.	Лицей № 79, спортзал	заче т
8	сент ябрь	14.00- 16.00	трени ровка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	заче т
9	октя брь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Дриблинг. Броски в кольцо с одного шага и с двух шагов	Лицей № 79, спортзал	заче т
10	октя брь	14.00- 16.00	трени ровка	2 час.	Броски в кольцо с одного шага и с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	заче т
11	октя брь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Броски в кольцо с одного шага и с двух шагов. Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	Лицей № 79, спортзал	заче т
12	октя брь	14.00- 16.00	трени ровка	2 час.	Броски в кольцо с одного шага и с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	Заче т
13	октя брь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Понятие – командные действия в защите. Техника передвижений в защите против игрока без мяча.	Лицей № 79, спортзал	Заче т
14	октя брь	14.00- 16.00	трени ровка	2 час.	Дриблинг. Броски в кольцо с двух шагов.	Лицей № 79, спортзал	Заче т
15	октя брь	18:40- 20:40	трени ровка	2 час.	Тактическая подготовка. Изучение тактики личной системы защиты	Лицей № 79,	Заче т

					(опеки закрепленного игрока команды соперников). Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	спортзал	
16	октябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от плеча. Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
17	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Контрольные упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Техника овладения мячом.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
18	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Подвижная игра с баскетбольным мячом. Подвижная игра с передачами мяча.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
19	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Техника передачи мяча с отскоком от пола и над полом.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
20	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
21	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест после ведения. Передачи в движении.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
22	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передачи мяча разными способами. Малая восьмерка	Лицей № 79, спортзал	Зачет
23	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	Зачет
24	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Понятие техники выбивания мяча и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте. Игра в баскетбол.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
25	ноябрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Техника безопасности – инструкция «Спортивные игры». Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
26	ноябрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Дриблинг. Броски в кольцо с двух шагов с сопротивлением.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
27	декабрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
28	декабрь	14.00-	тренировка	2 час.	Правила штрафного броска.	Лицей	Зачет

		16.00			Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием. Игра в баскетбол без задания.	№ 79, спортзал	т
29	декабрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Основы знаний – Мир против болезней. Тактика при выполнении штрафного броска. Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
30	декабрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Контрольные упражнения. Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия в нападении.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
31	декабрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданием.	Лицей № 79, спортзал	Зачет
32	декабрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Дриблинг. Броски в кольцо с двух шагов с сопротивлением.	Лицей № 79, спортзал	зачет
33	декабрь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	Лицей № 79, спортзал	зачет
34	декабрь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Изучение тактики взаимодействия двух игроков – переключение.	Лицей № 79, спортзал	зачет
35	январь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Дриблинг. Броски в кольцо с двух шагов с сопротивлением. Учебная игра.	Лицей № 79, спортзал	зачет
36	январь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.	Лицей № 79, спортзал	зачет
37	январь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Бросок мяча в движении с одного шага. Личная и общественная гигиена. ОФП. Закаливание организма спортсмена	Лицей № 79, спортзал	зачет
38	январь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
39	январь	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	Лицей № 79, спортзал	зачет
40	январь	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Передачи мяча разными способами. Малая восьмерка	Лицей № 79, спортзал	зачет
41	февраль	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Дриблинг. Броски в кольцо с двух шагов с сопротивлением.	Лицей № 79,	зачет

						спортзал	
42	февраль	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	Лицей № 79, спортзал	зачет
43	февраль	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Лицей № 79, спортзал	зачет
44	февраль	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Лицей № 79, спортзал	зачет
45	февраль	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Лицей № 79, спортзал	зачет
46	февраль	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Лицей № 79, спортзал	зачет
47	февраль	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Переводы мяча под ногой, за спиной, с поворотом.	Лицей № 79, спортзал	зачет
48	февраль	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
49	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Переводы мяча в движение. Переводы мяча с защитником.	Лицей № 79, спортзал	зачет
50	март	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Ведение мяча с двумя защитниками с завершением в кольцо. Игра 1 на 1	Лицей № 79, спортзал	зачет
51	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
52	март	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча. Игра в стритбол	Лицей № 79, спортзал	зачет
53	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передачи мяча разными способами. Малая восьмерка. Стритбол	Лицей № 79, спортзал	зачет
54	март	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Лицей № 79, спортзал	зачет
55	март	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Лицей № 79, спортзал	зачет
56	март	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет

57	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
58	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
59	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра	Лицей № 79, спортзал	зачет
60	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Дриблинг. Броски в кольцо с двух шагов с сопротивлением. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага	Лицей № 79, спортзал	зачет
61	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
62	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча. Учебная игра.	Лицей № 79, спортзал	зачет
63	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Передачи мяча разными способами. Малая восьмерка	Лицей № 79, спортзал	зачет
64	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
65	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
66	май	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79, спортзал	зачет
67	апрель	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
68	апрель	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Противодействие розыгрышу мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
69	май	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	Лицей № 79, спортзал	зачет
70	май	18:40-20:40	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы. Сдача нормативов.	Лицей № 79, спортзал	зачет
71	май	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	Лицей № 79, спортзал	зачет
72	май	14.00-16.00	тренировка	2 час.	Итоги прошедшего года. Учебная игра	Лицей № 79, спортзал	зачет

						спортзал	
	Всего			144			
№ п/ п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Колич ество часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форм а контр оля

Календарный учебный график 4 год обучения

1	сентябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Инструктаж по правилам ТБ. Ловля мяча двумя руками в движении	Лицей № 79	зачет
2	сентябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79	зачет
3	сентябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой снизу	Лицей № 79	зачет
4	сентябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Атака корзины	Лицей № 79	зачет
5	сентябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Ловля мяча двумя руками в движении	Лицей № 79	зачет
6	сентябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы	Лицей № 79	зачет
7	сентябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Броски в корзину одной рукой снизу	Лицей № 79	зачет
8	сентябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Броски в корзину с сопротивлением	Лицей № 79	зачет
9	октябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники передвижения при нападении. Товарищеская игра.	Лицей № 79	зачет
10	октябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Лицей № 79	зачет
11	октябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники броска мяча. Контрольные испытания техники владения мячом. Учебная игра. Жестикализации судьи. Судейство.	Лицей № 79	зачет
12	октябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Участие в соревнованиях.	Лицей № 79	Зачет
13	октябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники броска мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Судейство.	Лицей № 79	Зачет
14	октябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Лицей № 79	Зачет
15	октябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Судейство соревнований. ОФП	Лицей № 79	Зачет
16	октябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники передвижений. Проход в кольцо с сопротивлением. Специальная физическая подготовка.	Лицей № 79	Зачет
17	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Лицей № 79	Зачет
18	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Взаимодействие двух игроков -	Лицей № 79	Зачет

			вка		«заслон в движении». Учебная игра.	79	
19	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Товарищеская игра со студентами.	Лицей № 79	Зачет
20	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Лицей № 79	Зачет
21	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Лицей № 79	Зачет
22	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники броска мяча. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Товарищеская игра со школой 171. ОФП	Лицей № 79	Зачет
23	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Лицей № 79	Зачет
24	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Судейство.	Лицей № 79	Зачет
25	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Лицей № 79	Зачет
26	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Лицей № 79	Зачет
27	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Лицей № 79	Зачет
28	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. Судейство.	Лицей № 79	Зачет
29	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Лицей № 79	Зачет
30	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Лицей № 79	Зачет
31	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Лицей № 79	Зачет

32	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
33	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Лицей № 79	зачет
34	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. Товарищеская игра.	Лицей № 79	зачет
35	январь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Лицей № 79	зачет
36	январь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Лицей № 79	зачет
37	январь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. Товарищеская игра со студентами.	Лицей № 79	зачет
38	январь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
39	январь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Действия одного защитника против двух нападающих. Товарищеская игра. СФП. Судейство игры.	Лицей № 79	зачет
40	январь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Лицей № 79	зачет
41	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Лицей № 79	зачет
42	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Лицей № 79	зачет
43	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
44	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Лицей № 79	зачет
45	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Сочетание личной и зонной	Лицей № 79	зачет

	ь		вка		системы защиты в процессе игры.	79	
46	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
47	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Лицей № 79	зачет
48	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
49	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Лицей № 79	зачет
50	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
51	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Товарищеская игра. ОФП	Лицей № 79	зачет
52	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Лицей № 79	зачет
53	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Лицей № 79	зачет
54	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Лицей № 79	зачет
55	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Техническая подготовка юного спортсмена. Товарищеская игра. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Лицей № 79	зачет
56	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
57	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Лицей № 79	зачет

58	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Лицей № 79	зачет
59	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Лицей № 79	зачет
60	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Лицей № 79	зачет
61	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Лицей № 79	зачет
62	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Лицей № 79	зачет
63	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
64	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники ведения мяча.	Лицей № 79	зачет
65	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Судейство.	Лицей № 79	зачет
66	май	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Правила игры и методика судейства. Участие в соревнованиях.	Лицей № 79	зачет
67	май	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Лицей № 79	зачет
68	май	16:00-18:00	тренировка	2 час.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Лицей № 79	зачет
69	май	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Завершающая товарищеская игра учебного года со студентами.	Лицей № 79	зачет
70	май	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Лицей № 79	зачет
71	май	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Лицей № 79	зачет
72	май	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники бросков мяча.	Лицей № 79	зачет
	Всего			144			

Календарный учебный график 5 год обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол ичес тво часо в	Тема занятия	Место провед ения	Форма контро ля
1	сентябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Инструктаж по правилам ТБ. Ловля мяча двумя руками на месте в движении с усложнением.	Лицей № 79	зачет
2	сентябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Передача мяча одной рукой от головы, от плеча, двумя руками. Скрытые передачи.	Лицей № 79	зачет
3	сентябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Броски в корзину одной рукой с усложнением.	Лицей № 79	зачет
4	сентябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Техника и тактика атаки корзины	Лицей № 79	зачет
5	сентябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Ловля мяча двумя руками в движении	Лицей № 79	зачет
6	сентябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Совершенствование дриблинга	Лицей № 79	зачет
7	сентябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Броски в корзину на технику с разных исходных положений.	Лицей № 79	зачет
8	сентябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Техника и тактика атаки корзины	Лицей № 79	зачет
9	октябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Совершенствование техники передвижения при нападении. Товарищеская игра.	Лицей № 79	зачет
10	октябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Лицей № 79	зачет
11	октябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Совершенствование техники броска мяча. Контрольные испытания техники владения мячом. Учебная игра. Жестикуляции судьи. Судейство.	Лицей № 79	зачет
12	октябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Дриблинг. Участие в соревнованиях.	Лицей № 79	Зачет
13	октябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Совершенствование техники броска мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Судейство.	Лицей № 79	Зачет
14	октябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Лицей № 79	Зачет
15	октябрь	16:00-18:00	тренировк а	2 час.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Судейство соревнований. ОФП	Лицей № 79	79 Зачет

16	октябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники передвижений. Проход в кольцо с сопротивлением. Специальная физическая подготовка.	Лицей № 79	Зачет
17	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Лицей № 79	Зачет
18	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Дриблинг. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Лицей № 79	Зачет
19	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Товарищеская игра со студентами.	Лицей № 79	Зачет
20	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Лицей № 79	Зачет
21	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Лицей № 79	Зачет
22	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники броска мяча. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Товарищеская игра со школой 171. ОФП	Лицей № 79	Зачет
23	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование скрытых передач мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Лицей № 79	Зачет
24	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование дриблинга. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Судейство.	Лицей № 79	Зачет
25	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Лицей № 79	Зачет
26	ноябрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Лицей № 79	Зачет
27	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Лицей № 79	Зачет
28	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Систематический врачебный контроль за юными	Лицей № 79	Зачет

					спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. Судейство.		
29	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Лицей № 79	Зачет
30	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование дриблинга. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Лицей № 79	Зачет
31	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Лицей № 79	Зачет
32	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
33	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Лицей № 79	зачет
34	декабрь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. Товарищеская игра.	Лицей № 79	зачет
35	январь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование блокировки при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Лицей № 79	зачет
36	январь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Дриблинг. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Лицей № 79	зачет
37	январь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. Товарищеская игра со студентами.	Лицей № 79	зачет
38	январь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных	Лицей № 79	зачет

					условиях. Учебная игра.		
39	январь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Действия одного защитника против двух нападающих. Товарищеская игра. СФП. Судейство игры.	Лицей № 79	зачет
40	январь	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Лицей № 79	зачет
41	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Лицей № 79	зачет
42	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование дриблинга. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Лицей № 79	зачет
43	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
44	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Лицей № 79	зачет
45	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Лицей № 79	зачет
46	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
47	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Лицей № 79	зачет
48	февраль	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
49	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование дриблинга. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Лицей № 79	зачет
50	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
51	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование ведение мяча с изменением высоты отскока. Товарищеская игра.	Лицей № 79	зачет

					ОФП		
52	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Лицей № 79	зачет
53	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Лицей № 79	зачет
54	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование дриблинга. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Лицей № 79	зачет
55	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Техническая подготовка юного спортсмена. Товарищеская игра. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Лицей № 79	зачет
56	март	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
57	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Лицей № 79	зачет
58	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Лицей № 79	зачет
59	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Лицей № 79	зачет
60	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Лицей № 79	зачет
61	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными	Лицей № 79	зачет

					способами.		
62	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Лицей № 79	зачет
63	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Лицей № 79	зачет
64	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники ведения мяча.	Лицей № 79	зачет
65	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Судейство.	Лицей № 79	зачет
66	май	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Правила игры и методика судейства. Участие в соревнованиях.	Лицей № 79	зачет
67	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Лицей № 79	зачет
68	апрель	16:00-18:00	тренировка	2 час.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Лицей № 79	зачет
69	май	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Завершающая товарищеская игра учебного года со студентами.	Лицей № 79	зачет
70	май	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Лицей № 79	зачет
71	май	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Лицей № 79	зачет
72	май	16:00-18:00	тренировка	2 час.	Совершенствование техники бросков мяча.	Лицей № 79	зачет
	Всего			144			