государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района
Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 03.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ с. Девлезеркино
_____Е.А Белов
Приказ № 436-од от 03.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
педагоги дополнительного образования
Клинова Т.В.
Тюхтеева Т.В.
Макаров В.А.
Иванов Н.В.

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Девлезеркино, CN=Белов Е.А., E=so_su.devlezer_sch@samara.edu.ru
009ab871da73166da1
2023.10.13 08:31:05+03'00'

с. Челно - Вершины, 2023 г.

Краткая аннотация:

Программа по «Баскетболу» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Пояснительная записка

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Игра в баскетбол оказывает большое влияние на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол" физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определённому виду спорта. Эффективность ранней подготовки – формирование полноценного коллектива и успешной работы на последующих этапах.

Актуальность программы

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьеформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определённому виду спорта. Эффективность ранней подготовки – формирование полноценного коллектива и успешной работы на последующих этапах.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до

2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Приказ Минпросвещения России № 629)

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и разноуровневой. Учебный план каждого уровня обучения программы состоит из 3 модулей.

Программа направлена на мотивацию и стимулирование обучающихся на достижение лучшего результата, обучения работать в команде и обеспечивать удовлетворение (внутренний маркетинг), а также взаимодействие между организациями и её сотрудниками (внешний маркетинг). Всё это является важнейшей составляющей маркетинговой среды физкультурно- спортивного учреждения. Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный), «базовый» «продвинутый» уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед

обучающимися.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков. Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных форм обучения:

лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;

- использование специального оборудования и методик;
- учебно-тренировочные занятия;
- летние спортивные лагеря;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- восстановительные мероприятия;
- зачеты, тестирования.
- Теоретические занятия проходят во время практических занятий.
- На теоретических занятиях обучающийся овладевает игровыми приемами и навыками изучаемого вида спорта, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики).

В практических занятиях очень важное значение имеют упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы:

1) К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.;

2) Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития обучающихся;

3) в третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;

4) К четвертой группе относятся подвижные игры.

Цель программы:

Программа направлена на мотивацию и стимулирование обучающихся на достижение лучшего результата, обучения работать в команде и обеспечивать удовлетворение (внутренний маркетинг), а также взаимодействие между организациями и её сотрудниками (внешний маркетинг).

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

1) обучение обучающихся технике игры;

2) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;

3) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

4) проявить повышенный интерес и способность привлечения обучающихся к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Развивающие:

1) развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

2) развивать двигательные способности посредством игры в баскетбол;

3) формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;

2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

3) повышение и воспитание у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям спорту. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа «Баскетбол» разработана для детей 10-17 лет и рассчитана 1 год обучения, который включает в себя три уровня обучения. Ознакомительный уровень- 10-12лет, базовый уровень - 13-15лет, продвинутый уровень - 16-17 лет. Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 3.5 часа в неделю, 126 часов.

Планируемые образовательные результаты программы

Личностные	– проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям баскетболом и кздоровому образу жизни; – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижениипоставленных целей; – умеют оказывать помощь своим сверстникам.
Метапредметные	**Познавательные** -умеют ориентироваться в различных правилах игры, усваивают информацию,получаемую из различных источников; - владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватныеязыковые средства; **Коммуникативные** - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективноразрешать конфликты; - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность, **Регулятивные** - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели; -владеют элементарными навыками планирования своих действий; - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственныхценностей; - имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальныевозможности;

	- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
Предметные **Ознакомительный уровень обучения**	**К концу ознакомительного уровня обучения учащиеся должны** знать: Историю развития баскетбола; Знать общие основы баскетбола; технические приемы в баскетболе; Освоить терминологию Уметь играть по правилам;
Базовый уровень обучения	Освоить технику и тактику нападения и защиты; Овладеть навыками судейства; Уметь управлять своими эмоциями; Знать методы тестирования при занятиях баскетболом; Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола; Научиться работать в коллективе, подчинять свои действияинтересам коллектива в достижении общей цели; Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении. играть по упрощенным правилам игры;
Продвинутый уровень обучения	Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции; Получить навыки технической подготовки баскетболиста; Освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении ив защите Участвовать в соревнованиях по баскетболу. Правильно распределять свою физическую нагрузку; Уметь играть по правилам.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце базового уровня обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол.

Контрольные испытания или тесты являются основным ***инструментом***

контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов:

минимальный уровень – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;

базовый уровень – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;

повышенный уровень – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;

творческий уровень – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, признается лучшим игроком в команде.

Учебно-тематический план ознакомительного уровня обучения

№п/п	***Наименование раздела***	***Количество часов***		
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
		Всего	Теория	Практика

1	Введение в программу. История возникновения и развития баскетбола. Правилабезопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	6	6	-
2.	**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**	14	4	10
3.	**Общая физическая подготовка (ОФП)** Физические упражнения – путь к долголетию,здоровью, работоспособности. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения: наразвитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.	26	4	22
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1.	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	10	-	10
2.	**Техническая подготовка (ТП)** Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста Остановки: «Прыжком», «В два шага» Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча.Броски в кольцо. Подвижные игры.	12	4	8
3.	**Специальная физическая подготовка.** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	18	4	14
4	**Тактическая подготовка (ТП)**	4		4
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1.	**Техническая подготовка (ТП)** Технические действия: Стойки и перемещения баскетболистаОстановки: «Прыжком», «В два шага»	10	2	8

	Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча.			
2.	**Специальная физическая подготовка.** Подготовительные упражнения, направленные на развитиесилы и быстроты сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальныеэстафеты и контрольные упражнения (тесты).	20	-	20
3.	**Тактическая подготовка (ТП)** 1.Основные правила игры в баскетбол. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля. 2. Игра в защите индивидуальные перемещения защитника;борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений. 3. Игра в нападении.	6	2	4
	Итого:	126	26	100

Содержание программы ознакомительного уровня обучения 10-12лет

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1. Теоретическая подготовка (6 часов)

Введение в программу.

История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности призанятиях баскетболом. Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

2.Общеразвивающие упражнения (14 часов)

Теория (4часа)

Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, волейбол, эстафеты).

Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности.

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.

Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении:

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе,

приставными и крестными шагами;

ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени

назад.

Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта. Практика (10 часов)

Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, волейбол, эстафеты).

Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе,

приставными и крестными шагами.

Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращениемскакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Упражнения из других видов спорта:

спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, н/теннис и др.); эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

3.Общая физическая подготовка (26 часов)

Теория (4 часа).

Значение ОФП в подготовке баскетболистов. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы и бега:

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени

назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Ознакомление с правилами спортивных игр: футбол, волейбол, н/теннис и т.д.

Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

Практика(22часа).

Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие илы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов. Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости. Эстафеты. Подвижные игры: «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка»

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

3. Общая физическая подготовка (10 часов)

Практика (10 часов). Совершенствование техники спортивной ходьбы ибега:

ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во времядвижения шагом и бегом, изменения скорости движения;

ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнениитехнических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости,выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости. Эстафеты. Подвижные игры.

4.Техническая подготовка (12 часов)

Теория (4 часа). Дальнейшее изучение правил игры в баскетбол. Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемовбаскетболиста. Техника выполнения действий.

Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика (8 часов). Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной идвумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

двумя руками от груди с отражением от щита;с места;

в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;одной рукой от плеча;

с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;бросок 1 рукой «снизу»;

с места, после ведения и 2шагов; бросок двумя руками из-за головы;с места, после ведения и остановки.

Специальная физическая подготовка (18 часов)

Теория (4 часа). Дальнейшее изучение упражнений направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения.

Специальные упражнения:

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м., дорожке длиной не менее 40-80м.бег приставными шагами,

подвижные игры, эстафеты,

упражнения для развития прыгучести,

упражнения с отягощениями,

многократные броски набивного мяча (1-2кг),,

прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.

Практика (14 часов). «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но Бег с остановками и изменением направления. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом- отягощением или в куртке с отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные),

«Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры

«Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Упражнения с отягощениями.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового)мяча.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

- броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точкибросков размечаются на площадке следующим образом:

точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линииплощадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4- слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центракольца под углом 45 градусов к проекции щита;

точки 5 и 6- на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90 градусовк проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8- симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10- симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца для групп первых двухлет обучения - 3 м, для старших групп -3,5м, а точек 2,4,6,8,10- соответственно 4,5 и 5 м.

Тактическая подготовка (4 часа)

Практика (4 часа). Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями). 3 модуль:

Физическое и спортивно-техническое совершенствование Техническая подготовка (10 часов)

Теория (2 часа). Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Техника передачи мяча, ловли и ведение мяча. Техника бросков в кольцо. Правила подвижных игр.

Практика (8 часов). Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами. Броски в кольцо.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м., дорожке длиной не менее 40-80м.

бег приставными шагами,

подвижные игры, эстафеты,

упражнения для развития прыгучести, упражнения с отягощениями,

многократные броски набивного мяча (1-2кг)

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Техническая подготовка (10 часов)

Теория (2 часа). Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Техника передачи мяча, ловли и ведение мяча. Техника бросков в кольцо. Правила подвижных игр.

Практика (8 часов). Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами. Броски в кольцо.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м., дорожке длиной не менее 40-80м.бег

приставными шагами,

подвижные игры, эстафеты,

упражнения для развития прыгучести,

упражнения с отягощениями,

многократные броски набивного мяча (1-2кг),,

прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.

упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча,

сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями,

сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Практика (24 часа). Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой),быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но Бег с остановками и изменением направления, отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные),

«Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры

«Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних отскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Выпрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на

месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.

Упражнения с кистевым эспандером.

4 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Техническая подготовка (10 часов)

Теория (2 часа). Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Техника передачи мяча, ловли и ведение мяча. Техника бросков в кольцо. Правила подвижных игр.

Практика (8 часов). Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами. Броски в кольцо.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м., дорожке длиной не менее 40-80м.бег приставными шагами,

подвижные игры, эстафеты,

упражнения для развития прыгучести,

упражнения с отягощениями,

многократные броски набивного мяча (1-2кг),,

прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.

упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча,

сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями,

сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

- броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точкибросков размечаются на площадке следующим образом:

точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линииплощадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4- слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центракольца под углом 45 градусов к проекции щита;

точки 5 и 6- на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90 градусовк проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8- симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10- симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца для групп первых двухлет

обучения - 3 м, для старших групп -3,5м, а точек 2,4,6,8,10- соответственно 4,5 и 5 м.

Тактическая подготовка (6 часов)

Теория (2 часа). Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе. Основы тактики игры в баскетбол. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Классификация тактики игры в баскетбол.

Практика (4 часов). Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

5 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование .

Теория (2 часа). Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Техника передачи мяча, ловли и ведение мяча. Техника бросков в кольцо. Правила подвижных игр.

Практика (8 часов). Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами. Броски в кольцо.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м., дорожке длиной не менее 40-80м.

бег приставными шагами,

подвижные игры, эстафеты,

упражнения для развития прыгучести,

упражнения с отягощениями,

многократные броски набивного мяча (1-2кг),,

прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.

упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема.

Учебно-тематический план базового уровня обучения

13- 15лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила техники безопасности на занятиях. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	6	6	-
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	16	2	14
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	14	2	12

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	-	10
2.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	20	4	16
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	4	14
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	22	2	20
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	-	20
	Итого:	126	20	106

Задачи базового уровня обучения

На втором году обучения групп происходит логическое продолжение изучения технического и тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая техническая и тактическая подготовка юных баскетболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в

сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Содержание программы базового уровня обучения

1модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

Теоретическая подготовка(6 часов)

Правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения (16 часов)Теория (2 часа)

Совершенствование строевых упражнений, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, волейбол, эстафеты).

Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности.

Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств баскетболиста Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений без предметов.

Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.

Совершенствование общеразвивающих упражнений из других видов спорта.

Практика (14 часов)

Разучивание и совершенствование строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты).

Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами.

Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, из различных исходных положений, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различными положениями рук и ног);

для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного),

ведение мяча рукой в приседе(баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Упражнения из других видов спорта

спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, н/теннис и др.); эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Общая физическая подготовка (14 часа)

Теория (2 часа).

Значение совершенствования техники спортивной ходьбы и бега:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
- повторение правил спортивных игр: футбол, баскетбол, н/теннис и .т.д.
- повторение правил подвижных игр и эстафет.

Практика (12 часа). Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различныхположениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 2-3 отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Подвижные игры:

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов»,

«Эстафета баскетболистов»,«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная

эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений.

1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Общая физическая подготовка (10 часов)

Практика (10 часов).

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различныхположениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 2-3 отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол,

бадминтон и др.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений.

Техническая подготовка и тактическая подготовка (20 часа)

Теория (4 часа). Повторение правил игры в баскетбол. Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Характеристика приемов игры. Совершенствование тактики игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Тактика нападения. Тактика зашиты. Тактика приёмов мяча. Анализ технических приемов в нападении и защите. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Практика (16 часов). Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком»,
«в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

двумя руками от груди с отражением от щита; с места;

в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;одной рукой от плеча;

с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;бросок 1 рукой «снизу»;

с места, после ведения и 2 шагов; бросок двумя руками из-за головы;с места,

после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Специальная физическая подготовка (18 часов)

Теория (4 часа). Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Совершенствование специальных упражнений:

«Челночный» бег на 5,6 и 10м.,бег приставными шагами,

подвижные игры, эстафеты,

упражнения для развития прыгучести,

упражнения с отягощениями,

многократные броски набивного мяча (1-2кг),

прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах на месте и в движении.

сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями,

сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны,вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками(вперед и над собой),

ведение баскетбольного мяча ударом о площадку,

упражнения с гантелями для кистей рук,

упражнения с кистевым эспандером.

броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным наклономпри замахе,

броски мяча снизу одной и двумя руками,

броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо.

Практика (14 часов)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бегс остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом- отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через

«канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение нарукахвупорележа,ногизаголеностопныесуставыудерживаетпартнер.Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувыркаи бросок 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, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с

ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3метра.

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

2 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование Техническая подготовка и тактическая подготовка (22 часа)

Теория (2 часа). Повторение правил игры в баскетбол. Технические действия :Стойки и перемещения баскетболиста. Характеристика приемов игры. Совершенствование тактики игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Тактика нападения. Тактика зашиты. Тактика приёмов мяча. Анализ технических приемов в нападении и защите. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Практика (20 часов). Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте:в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

двумя руками от груди с отражением от щита;с

места;

в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;одной

рукой от плеча;

с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;бросок

1 рукой «снизу»;

с места, после ведения и 2шагов; бросок

двумя руками из-за головы;с места,

после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещениязащитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная

защита; уход от заслонов и наведений.

Тактика игры в нападении. Игра в нападении: открывание; быстрыйотрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Практика (20 часов).

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. По сигналурывки с

места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте.

На руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную

сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок 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, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3метра.

Учебно-тематический план продвинутого уровняобучения 16-17лет

№ п/п	*Наименование раздела*	*Количество часов*		
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
		Всего	Теория	Практика

1.	**Теоретическая подготовка** - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом; - Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях; - Правила игры в «Стритбол»; - Психологическая подготовка юныхспортсменов; - Этика спортивной борьбы.	6	6	-
2.	**Общеразвивающие упражнения** Общеразвивающие упражнения на все группы мышц и развития физических качеств.	12	-	12
	Комбинированные упражнения. Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.			
3.	**Общая физическая подготовка** (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	16	-	16
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1.	**Техническая подготовка (ТП).** Методы и средства технической подготовки. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники игры в баскетбол, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты.	6	2	4
2.	**Общая физическая подготовка**	8	-	8
3.	**Специальная физическая подготовка**	20	2	18
4.	**Тактическая и игровая подготовка**	16	4	12
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				

1.	**Техническая подготовка (ТП).**	10	2	8
2.	**Специальная физическая подготовка** Подготовительные упражнения для рук. Подготовительные упражнения для ног. Упражнения для координации движений; Упражнения для развития специальной выносливости.	20	2	18
3.	**Тактическая и игровая подготовка** Нападение: - Совершенствование индивидуальных действий; - Совершенствование тактики нападения, тактика индивидуальных и коллективных действий; Зашита: - Взаимодействие игроков; - Технико-тактические действия в защите. - Совершенствование взаимодействия; Игровая подготовка: - Совершенствование приемов игры и тактических действий; - Воспитание умения готовиться и участвовать всоревнованиях; Контрольные игры и соревнования.	20	2	18
	Итого:	126	20	106

Содержание программы продвинутого уровня обучения

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

Теоретическая подготовка(6 часов)

Последовательность и этапы обучения баскетболистов.

Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.

Задачи тренировочного процесса. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Общеразвивающие упражнения (12 часов)

Практика (12 часов). Разучивание и совершенствование строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения типа «полоса

препятствий» с различными заданиями.

Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения покруговой системе. Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры поупрощенным правилам.

Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, из различных исходных положений, на месте и в движении и др.);

для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различными положениями рук и ног);

для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, сноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Общая физическая подготовка (16 часов)

Практика (16 часов). Совершенствование подготовительных упражнений. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость. Спортивные игры, эстафеты.

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц

туловища и шеи, для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различныхположениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег 2-3 отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Метания: малого мяча с места, в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Техническая подготовка (6 часов)

Теория (2 часов). Повторение правил игры в баскетбол. Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Совершенствование тактики игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Тактика приёмов мяча. Анализ технических приемов в нападении и защите. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков

в современном баскетболе.

Практика (4 часа). Техника нападения. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория (2 часа). Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Совершенствование специальных упражнений.

Практика (18 часов). «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но с остановками и изменениемнаправления. отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.

По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение,

остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые

движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Тактическая и игровая подготовка (16 часов)

Теория – 6 часов. Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Игровая подготовка:

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста;

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование.

Техническая подготовка (10 часов)

Теория (2 часов). Повторение правил игры в баскетбол. Технические действия Стойки и перемещения баскетболиста. Характеристика приемов игры. Совершенствование тактики игры. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Тактика нападения. Тактика зашиты. Тактика приёмов мяча. Анализ технических приемов в нападении и защите. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория (2 часа). Подготовительные упражнения. Акробатические упражнения. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Совершенствование специальных упражнений. Практика (18 часов).«Челночный» бег, но Бег с

остановками и изменением направления.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом

Тактическая и игровая подготовка (16 часов)

Теория – 6 часов. Тактика игры в защите. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Практика – 18 часов. Игровая подготовка:

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста;

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);

Работа по освоению инструкторских и судейских;

Освоение терминологии, принятой в баскетболе;

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы: ознакомительного, базового и продвинутого уровней, необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе «физкультурно-спортивной направленности. Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности

развития подростков в семье.

Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивныйзал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами, кольца.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;

Список литературы:

1. Ю.М.Портнов Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры,2012г. 2 Костикова Л.В. Баскетбол Азбука спорта.-М.: ФиС, 2011 г.

Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. -М.: Центр Академия, 2012г.

Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 -М.: Центр Академия,2014г.

Ю.М.Портнов Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры М.,2014г.

Ю.Д,Железняк Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР -М.,2014г.

Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» Азбука спорта.2013г.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев,2014.

Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина Современная система спортивной подготовки -М.,2015г. 10 Марков К.К. Руководство педагог-педагог и психолог. Иркутск,2014г.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.,2013г.

Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книгаМ.,2013г.

Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2012г.,230с.

Приложение

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Кол-во часов			Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			теория	практика	всего				
1	15.09.22	17.00-17.45 17.55-18.40	2	-	2	История баскетбола. Т/б на занятиях.	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; -семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
2	17.09.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы;	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; -семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.

3	18.09.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Строевые упражнения	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная, контрольнная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
4	20.09.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плевого пояса. Упражнения длямышцногои таза.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
5	21.09.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	протоколсоревнований, промежуточный, итоговый
6	25.09.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, смешанные висы.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная, контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинар

									ы; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
7	27.09.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Акробатические упражнения. Перекаты вперёд, кувырки вперёд, стойка на лопатках.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
8	28.09.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Прыжки с места, в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжкивперёд и назад.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
9	2.10.22	17.00-17.45	-	2	2	Бег с ускорениями до 20 м, стартовые	-учебно-тренировочное занятие групповая,	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ

		17.55-18.40				рывки с мест. Бег со сменой направления по зрительному сигналу.	подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование		учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
10	4.10.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
11	5.10.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Опорные и простые прыжки с мостика или с трамплина. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильма

									м
12	9.10.22	17.00-17.45 17.55-18.40	2	-	2	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
13	11.10.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Подвижные игры: « Салки спиной к щиту», « Вызов номеров», «Круговая охота»,…	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
14	12.10.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвиженияприставнымишагами.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный

									анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
15	16.10.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперёд, назад)	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
16	18.10.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Остановки с поворотами на 180, 360гр.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
17	19.10.22	17.00-17.45 17.55-18.4	-	2	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материа

		0				высотой отскока. Подвижные игры.	- фронтальная,контрольная - соревнование		ла; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
18	23.10.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
19	25.10.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Остановкапрыжком.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
20	26.10.22	17.00-	-	2	2	Ведение мяча с	-учебно-тренировочное	Спортивный зал	-участие в беседе;

		17.45 17.55-18.40				изменением направления. Бросок мяча после ведения два шага.	занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование		-краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
21	30.10.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
22	31.10.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущую цель с места и в движении.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотогра

									фиям, фильма м
23	2.11.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильма м
24	13.11.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильма м
25	14.11.22	17.00-17.4	-	2	2	Метание мячей в движущуюс	-учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий

		5 17.55-18.40				я цель с места и в движении.	групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование		пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
26	15.11.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метаниемячей с места.	-учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
27	19.11.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Тактика нападения. Позиционное нападение со сменой мест.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,.

									фотографиям, фильмам
28	20.11.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Совершенствованиетактикинападения.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
29	21.11.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Тактика нападения. Позиционное нападение со сменой мест. Совершенствованиетактикинападения.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
30	26.11.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Тактика нападения. Позиционное нападение со сменой мест. Совершенствованиетактикинападения.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинар

							- соревнование		ы; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
31	27.11.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Тактика нападения. Позиционное нападение со сменой мест. Совершенствованиетактикинападения.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
32	28.11.22	17.00-17.45 17.55-18.40	2	-	2	Правиласоревнований. Жестысудей.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам

33	3.12.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
34	4.12.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Штрафной бросок.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
35	5.12.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Штрафной бросок	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары;

									-устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
36	10.12.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Штрафной бросок	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
37	13.12.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Штрафной бросок	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
38	17.12.22	17.00-17.45 17.5	-	2	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая,	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного

		5-18.40				изменением направления. Штрафной бросок	фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование		о материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
39	18.12.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Штрафной бросок	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
40	19.12.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильма

									м
41	24.12.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
42	25.12.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
43	26.12.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный

									анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
44	28.12.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	ОФП. Приём и сдача контрольных нормативов.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
45	29.12.22	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	ОФП. Приём и сдача контрольных нормативов.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
46	10.01.23	17.00-17.45 17.5	-	2	2	Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая,	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебног

		5-18.40				в мини-баскетбол.	фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование		о материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
47	11.01.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросокпосле остановки. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
48	15.01.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросокпосле остановки.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам

49	17.01.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросокпосле остановки.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
50	22.01.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросокпосле остановки.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
51	23.01.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросокпосле остановки.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисунка

									м,. фотографиям, фильмам
52	24.01.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросокодной рукойотплеча в движении.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
53	29.01.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросокодной рукойотплеча в движении.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
54	30.01.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; -

						сопротивлен ием. Бросокодной рукойотплеч а в движении.			семинар ы; -устный анализ к рисунка м,. фотогра фиям, фильма м
55	31.0 1.23	17.0 0- 17.4 5 17.5 5- 18.4 0	-	2	2	Ведение с пассивным сопротивлен ием. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлен ием. Бросокодной рукойотплеч а в движении.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивны й зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебног о материа ла; - семинар ы; -устный анализ к рисунка м,. фотогра фиям, фильма м
56	4.02. 23	17.0 0- 17.4 5 17.5 5- 18.4 0	-	2	2	Ведение с пассивным сопротивлен ием. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлен ием. Бросокодной рукойотплеч а в движении.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивны й зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебног о материа ла; - семинар ы; -устный анализ к рисунка м,. фотогра фиям, фильма м

57	5.02.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
58	6.02.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
59	11.02.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинар

						Игра в мини-баскетбол.			ы; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
60	12.02.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; -семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
61	13.02.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; -семинары; -устный анализ к рисункам,.

									фотографиям, фильмам
62	18.02.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Стартовые рывки с места Ускорения из различных исходных положений.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
63	19.02.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Стартовые рывки с места Ускорения из различных исходных положений.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
64	20.02.23	17.00-17.4	-	2	2	ОФП. Развитие двигательны	учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий

		5 17.55-18.40				х качеств. Стартовые рывки с места Ускорения из различных исходных положений.	групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - соревнование		пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
65	25.02.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Стартовые рывки с места Ускорения из различных исходных положений.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
66	26.02.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Стартовые рывки с места Ускорения из различных исходных положений.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям,

									фильма м
67	27.02.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
68	1.03.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Тактика нападения. Техника свободного нападения со сменой мест.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
69	4.03.23	17.00-17.45 17.55-	-	2	2	Соревнованияпомини-баскетболу.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная,	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного

		18.40					индивидуально -фронтальная - соревнование		материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
70	6.03.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди»	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
71	11.03.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди»	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
72	12.0	17.0	2	-	2	Правиласоре	учебно-	Спортивны	-участие

	3.23	0-17.45 17.55-18.40				внований. Жестысудей.	тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	й зал	в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
73	14.03.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
74	18.03.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисунка

									м,. фотографиям, фильмам
75	20.03.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
76	22.03.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильма

									м
77	25.03.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
78	27.03.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Защитные действия. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
79	29.03.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Защитные действия. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала;

						защитника. Игра в мини-баскетбол.	фронтальная,контрольная - соревнование		- семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
80	1.04.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Защитные действия. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
81	2.04.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Защитные действия. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
82	4.04.23	17.00-17.4	-	2	2	Защитные действия. Передача и	учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	-участие

		5 17.55-18.40				ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование		в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
83	5.04.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
84	8.04.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально -фронтальная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисунка

									м,. фотографиям, фильмам
85	9.04.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
86	11.04.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
87	12.04.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,ко	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; -

						баскетбол.	нтрольная - соревнование		семинар ы; -устный анализ к рисунка м,. фотогра фиям, фильма м
88	22.0 4.23	17.0 0- 17.4 5 17.5 5- 18.4 0	-	2	2	Ведение-передача-бросок в движении. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; -семинары; -устный анализ к рисунка м,. фотогра фиям, фильма м
89	24.0 4.23	17.0 0- 17.4 5 17.5 5- 18.4 0	-	2	2	Ведение-передача-бросок в движении. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; -семинары; -устный анализ к рисунка м,. фотогра фиям, фильма м
90	26.0 4.23	17.0 0- 17.4	-	2	2	Ведение-передача-бросок в	учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий

		5 17.55-18.40				движении. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование		пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
91	29.04.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение-передача-бросок в движении. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
92	30.04.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ведение-передача-бросок в движении. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,.

									фотографиям, фильмам
93	2.05.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Изучение тактических и технических приёмов в соревнованиях.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
94	6.05.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Изучение тактических и технических приёмов в соревнованиях.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
95	7.05.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Изучение тактических и технических приёмов в соревнованиях.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинар

							- соревнование		ы; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
96	8.05.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Изучение тактических и технических приёмов в соревнованиях.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
97	13.05.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Тактическая защита.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотогра

									фиям, фильма м
98	14.05.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильма м
99	15.05.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильма м
100	17.05.23	17.00-17.45 17.55-18.4	-	2	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материа

		0				после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	- фронтальная,контрольная - соревнование		ла; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
101	19.05.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
102	20.05.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
103	23.05.23	17.00-	-	2	2	Ловля и передача	учебно-тренировочное	Спортивный зал	-участие

		17.45 17.55-18.40				мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением.	занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование		в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
104	24.05.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опёка игрока.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,. фотографиям, фильмам
105	27.05.23	17.00-17.45 17.55-18.40	-	2	2	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опёка игрока.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,ко	Спортивный зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; -

							нтрольная - соревнование		семинар ы; -устный анализ к рисунка м,. фотогра фиям, фильма м
10 6	28.0 5.23	17.0 0-17.4 5 17.5 5-18.4 0	-	2	2	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональна я опёка игрока.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,ко нтрольная - соревнование	Спортивны й зал	-участие в беседе; -краткий пересказ учебног о материа ла; - семинар ы; -устный анализ к рисунка м,. фотогра фиям, фильма м
10 7	29.0 5.23	17.0 0-17.4 5 17.5 5-18.4 0	-	2	2	Контрольны е испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально - фронтальная,ко нтрольная - соревнование	Спортивны й зал	контр.уп р. норматив ы и контр. трениро вки. текущий контрол ь. протоко лсоревн ований, промежу точный, итоговы й
10 8	30.0 5.23	17.0 0-17.4 5 17.5 5-	2	-	2	Контрольны е испытания по общей и специальной физической и	учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная,	Спортивны й зал	контр.уп р. норматив ы и контр. трениро

		18.40				технической подготовке.	индивидуально - фронтальная,контрольная - соревнование		вки. текущий контроль. протоколсоревнований, промежуточный, итоговый
			10	116	126	Итого:			