

Подписан: Сайфулина
Александра Николаевна
DN: OU=Директор, O=Школа
№ 240 г. Борзи,
CN=Сайфулина Александра
Николаевна,
E=shs_borz_240.borz@zabek
u.ru
Основание: я подтверждаю
этот документ своей
удостоверяющей подписью
Дата: 2024.09.02
22:54:55+03'00'
Foxit PDF Reader Версия:
11.1.0

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №240 г. Борзи»**

**РАССМОТРЕНО
На заседании школьного
методического совета
Протокол №1
от "30" августа 2024г.**

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Сайфулина А.Н.
Приказ №205
от "30" августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(базового уровня)**

**Возраст обучающихся:
14-17 лет**

**Срок реализации программы:
1 год**

**Автор-составитель программы:
Дудицкий Александр Яковлевич,
педагог дополнительного образования.**

**г. Борзя
2024 год**

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно- спортивную направленность

Актуальность программы

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом, а также уделяет внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность учащихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Отличительные особенности программы:

1. Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
2. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
4. Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
5. Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
6. Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.
7. Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте с 12 лет (6-9 классы). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов - 68, временная продолжительность - 1 год.

Уровень программы: базовый

Особенности реализации образовательного процесса. Подготовка детей к школе начинается с 1 сентября и длится до 25 мая . Занятия проводятся с группой детей в количестве 15-20 человек, один раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут с 5-минутным перерывом.

Таблица 1

Режим занятий

№ п/п	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1.	Спортивно-оздоровительное	2	1 занятие 2 час
1.1	Баскетбол	2	1 занятие 2 час

1.2. Цели и задачи

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

1. Личностные

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

2. Метапредметные

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательный потенциал спортивно- игровой секции ориентируется на:

- познавательно- нравственную, где воспитание рассматривается как процесс сохранения, воспроизводства и развития двигательной культуры личности воспитанника спортивной- игровой секции в процессе овладения двигательными навыками , тактическими и техническими приемами игры в баскетбол.

- социально- личностную, где воспитание рассматривается как процесс социализации, становления личности ребенка как субъекта социальной жизни и помощь ребенку в самоопределении и самореализации.

1.4.Содержание курса

Данная программа рассчитана на учащихся 11 - 15 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной группе здоровья. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели.

Таблица 2

Учебный план

№	Название раздела	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	4	4		Устный опрос, беседа
1.1.	Развитие баскетбола в России.	1	1		Устный опрос
1.2.	Техника безопасности на занятиях баскетбола	1	1		Устный опрос
1.3.	Правила игры по баскетболу	1	1		Устный опрос
1.4.	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1	1		Устный опрос
2.	Физическая подготовка	12,5		12,5	Общая физическая подготовка
3.	Специальная физическая подготовка	49,5		49,5	Техническая, тактическая подготовка
3.1.	Техническая подготовка	27		27	Технические действия
3.1.1.	Упражнения без мяча	2		2	Технические действия
3.1.2.	Ловля и передача мяча	8		8	Техника передачи мяча
3.1.3.	Ведение мяча	5,5		5,5	Техника ведения мяча
3.1.4.	Броски мяча	9,5		9,5	Техника бросков
3.1.5.	Вырывание и выбивание мяча	2		2	Техника владения мячом и противодействия
3.2.	Тактическая подготовка	22,5		22,5	Тактические действия

3.2.1.	Тактика защиты	10,5		10,5	Техника выполнения в защите
3.2.2.	Тактика нападения	4		4	Техника выполнения в нападении
3.2.3.	Командные действия	9		9	Учебно-тренировочная игра
4.	Двигательная подготовленность (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность).	2		2	Сдача нормативов
	Итого:	68	4	64	

Таблица 3

Содержания учебного плана

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности 4 (часа) Теория: 1. Развитие баскетбола в России. 2. Техника безопасности на занятиях баскетбола. 3. Правила игры по баскетболу. 4. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
Физическая подготовка 12,5 (часов) Практика: Общая физическая подготовка
Специальная физическая подготовка 49,5(час) Практика: Техническая подготовка 1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.
5. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

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

Двигательная подготовленность (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность). 2 (часа)

Практика: Прыжки через скакалку, челночный бег 3*10м. прыжки в длину, подтягивание.

1.5. Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Развитие баскетбола в России.
2. Правила игры по баскетболу
3. правила техники безопасности.
4. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу
5. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. жесты судьи по баскетболу.
10. игровые упр.,

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются: - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

РАЗДЕЛ № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Материально-техническое оснащение Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

Таблица 5

2.2. Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Скакалка	50
2.	Мяч баскетбольный размер 5	2
3.	Мяч баскетбольный размер 6	2
4.	Мяч баскетбольный размер 7	29
5.	Манишки	20
6.	Мяч набивной 1 кг	4
7.	Мяч набивной 2 кг	2
8.	Мяч набивной 3 кг	2
9.	Конусы(20 см.)	12
10.	Конусы с отверстиями (35 см.)	12
11.	Фишка разметочная	20
12.	Гимнастические скамейки	8

Кадровые условия:

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляет педагог дополнительного образования, учитель физической культуры Дудицкии А.Я.

Форма организации занятия: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Основные принципы реализации программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении игровых заданий).

Основные принципы обучения в баскетболе: Обучение в баскетболе как организованный педагогический процесс в спортивных играх основан на следующих принципах: сознательность и активность в баскетболе, наглядность преподавания и доступность информации, последовательность и систематичность тренировок, обязательно связь теории с практикой.

2.3. Формы аттестации

Формы определения результатов образовательной деятельности детей в течение года - «контрольные задания».

Результативность работы помогут оценить результаты сдачи контрольных норматив самих участников. Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения.

2.4. Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение, 2011);
2. Библия баскетбола.1000 баскетбольных упражнений/Александр Гомельский.- Москва:Эксмо,2016,-256с.:ил-(Мастера спорта)

РАЗДЕЛ №3. ПРИЛОЖЕНИЯ

3.1 Оценочные материалы

Таблица 6

Класс	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 класс	Челночный бег 3*10м	8,8	9,6	9,9	8,3	9,0	9,3
	Прыжки: в длину с места	170	150	130	180	160	140
	Прыжки через скакалку	90	80	70	100	60	40
	Подтягивание	17	14	9	7	5	4

Класс	Контрольное упражнение	девушки			юноши		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
7 класс	Челночный бег 3*10м	8,6	9,4	9,7	8,2	8,8	9,0
	Прыжки: в длину с места	180	160	140	190	170	150
	Прыжки через скакалку	125	90	75	115	85	65
	Подтягивание	19	12	5	8	5	1

Класс	Контрольное упражнение	девушки			юноши		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
8 класс	Челночный бег 3*10м	8,5	9,3	9,6	8,0	8,6	8,8
	Прыжки: в длину с места	185	165	145	200	180	160
	Прыжки через скакалку	115	105	90	105	95	85
	Подтягивание	17	13	5	9	6	2

Класс	Контрольное упражнение	девушки			юноши		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
9 класс	Челночный бег 3*10м	8,4	9,2	9,5	7,9	8,5	8,7
	Прыжки: в длину с места	205	165	155	220	190	175
	Прыжки через скакалку	120	110	95	110	100	90
	Подтягивание	16	12	5	10	7	3

3.2.Методические материалы

В методическом пособии излагаются теоретико-методические основы баскетбола, его роль и место в системе физического воспитания и спорта.

Автор представляет свою методику обучение по баскетболу в группе спортивного совершенствование.

При рассмотрении этого вопроса затрагиваются темы технико-тактической, физической подготовки баскетболистов, проблемы и специфику организации занятий по баскетболу .

Пособие может быть полезно обучающимся средних учебных заведений физической культуры, преподавателям вузов, училищ и колледжей, учителям физической культуры и тренерам команд по баскетболу.

3.3. Календарно-тематическое планирование курса «Баскетбол»

Таблица 7

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы занятий	Кол- во часо в	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечан ие (корректи ровка)
			По плану	По факту		
Сентябрь						
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	1	05.09		Беседа	
1.3.	Правила игры по баскетболу	0.5			инструктаж, устный опрос	
1.2	Техника безопасности.	0,5				
2	Физическая подготовка	1	05.09		Общая физическая подготовка	
3.1.	Техническая подготовка	1	12.09		технические действия	
3.1.1	Упражнения без мяча	1			Техника упражнений	
2.	Физическая подготовка	1	12.09		Общая физическая подготовка	
3.1	Техническая подготовка	1	19.09		технические действия	
3.1.2	Ловля и передача мяча	1			Техника передачи мяча	
2.	Физическая подготовка	1	19.09		Общая физическая подготовка	
3.1	Техническая подготовка	1	26.09		технические действия	
3.1.3	Ведение мяча	0.5			Техника ведения мяча	
3.1.4.	Броски мяча	0.5			Техника бросков	
2.	Физическая подготовка	1	26.09		Общая физическая подготовка	
	Итого за месяц	8				
Октябрь						
3.1	Техническая подготовка	1	03.10		технические действия	

3.1.2	Ловля и передача мяча	1			Техника передачи мяча	
2.	Физическая подготовка	1	03.10		Общая физическая подготовка	
3.1	Техническая подготовка	1	10.10		технические действия	
3.1.3	Ведение мяча	1			Техника ведения мяча	
4.	Двигательная подготовленность (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность).	1	10.10		Контрольные	
3.1	Техническая подготовка	2	17.10		технические действия	
3.1.4.	Броски мяча	2			Техника броска	
3.1	Техническая подготовка	2	24.10		технические действия	
3.1.3	Ведение мяча	2			Техника ведения мяча	
	Итого за месяц	8				
Ноябрь						
3.1	Техническая подготовка	2	07.11		технические действия	
3.1.2	Ловля и передача мяча	2			Техника передачи мяча	
3.1	Техническая подготовка	2	14.11		технические действия	
3.1.4.	Броски мяча	2			Техника бросков	
3.2.	Тактическая подготовка	2	21.11		тактические действия	
3.2.3	Командные действия	2			Учебно-тренировочная игра	
3.1	Техническая подготовка	2	28.11		технические действия	

3.1.4.	Броски мяча	2			Техника бросков	
	Итого за месяц	8				
Декабрь						
3.1	Техническая подготовка	2	05.12		технические действия	
3.1.5.	Вырывание и выбивание мяча	2			Техника владения мячом и противодействия	
3.2.	Тактическая подготовка	2	12.12		тактические действия	
3.2.1.	Тактика защиты. Перехват мяча	2			Техника выполнения в защите	
3.2.	Тактическая подготовка	2	19.12		тактические действия	
3.2.1.	Тактика защиты. Накрывание. Отбивание	2			Техника выполнения в защите	
3.1	Техническая подготовка	2	26.12		технические действия	
3.1.2	Ловля и передача мяча	2			Техника передачи мяча	
	Итого за месяц	8				
	Итого за 1 полугодие	32				
Январь						
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	0,5	09.01		Беседа	
1.2.	Повторный инструктаж по технике безопасности.	0.5			инструктаж, устный опрос	
3.2.	Тактическая подготовка	1,5	09.01		тактические действия	
3.2.1.	Тактика защиты. Персональная защита	1,5			Техника выполнения в защите	
1.	Знания о спортивно-оздоровительной	1	16.01		Беседа	

	деятельности					
1.1.	Развитие баскетбола в России.	1			Устный опрос	
3.2.	Тактическая подготовка	1	16.01		тактические действия	
3.2.3	Командные действия	1			Учебно-тренировочная игра	
3.1	Техническая подготовка	1	23.01		технические действия	
3.1.2	Ловля и передача мяча	1			Техника передачи мяча	
2.	Физическая подготовка	1	23.01		Общая физическая подготовка	
3.1	Техническая подготовка	1	30.01		технические действия	
3.1.3	Ведение мяча	1			Техника ведения мяча	
2.	Физическая подготовка	1	30.01		Общая физическая подготовка	
	Итого за месяц	8				
Февраль						
3.2.	Тактическая подготовка	1	06.02		тактические действия	
3.2.1.	Тактика защиты. Персональная защита, опека	1			Техника выполнения в защите	
2.	Физическая подготовка	1	06.02		Общая физическая подготовка	
3.1	Техническая подготовка	1	13.02		технические действия	
3.1.4.	Броски мяча	1			Техника бросков	
3.2.	Тактическая подготовка	1	13.02		тактические действия	
3.2.3	Командные действия	1			Учебно-тренировочная игра	

3.1	Техническая подготовка	1	20.02		технические действия	
3.1.4.	Броски мяча	1			Техника бросков	
3.2.	Тактическая подготовка	1	20.02		тактические действия	
3.2.3	Командные действия	1			Учебно-тренировочная игра	
3.2.	Тактическая подготовка	2	27.02		тактические действия	
3.2.1.	Тактика защиты. Передвижение в защите	1			Техника выполнения в защите	
3.2.2	Тактика нападения. Передвижение в нападении	1			Техника выполнения в нападении	
	Итого за месяц	8				
Март						
3.1	Техническая подготовка		06.03		технические действия	
3.1.2	Ловля и передача мяча	2			Техника передачи мяча	
3.2.	Тактическая подготовка	2	13.03		тактические действия	
3.2.2	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	2			Техника выполнения в нападении	
3.2.	Тактическая подготовка	2	27.03		тактические действия	
3.2.1.	Тактика защиты. Передвижение в защите	1			Техника выполнения в защите	
3.2.3	Командные действия	1			Взаимодействие 2-х и 3-х игроков	
3.1	Техническая подготовка	1	03.04		технические действия	

3.1.3	Ведение мяча	1			Техника ведения мяча	
2.	Физическая подготовка	1	03.04		Общая физическая подготовка	
	Итого за месяц	8				
Апрель						
2.	Физическая подготовка	1	10.04		Общая физическая подготовка	
3.1	Техническая подготовка	1	10.04		технические действия	
3.1.4.	Броски мяча	1			Техника выполнения бросков	
2.	Физическая подготовка	1	22.04		Общая физическая подготовка	
3.2.	Тактическая подготовка	1	22.04		тактические действия	
3.2.1.	Тактика защиты. Зонная и концентрированная защита.	1			Техника выполнения в защите	
2.	Физическая подготовка	1	24.04		Общая физическая подготовка	
3.2.	Тактическая подготовка	1	24.04		тактические действия	
3.2.1.	Тактика защиты. Передвижение в защите	0,5			Техника выполнения в защите	
3.2.2	Тактика нападения. Передвижение в нападении	0,5			Техника выполнения в нападении	
2.	Физическая подготовка	1	15.05		Общая физическая подготовка	
3.2.	Тактическая подготовка	1	15.05		тактические действия	
3.2.3	Командные действия	1			Учебно-	

					тренировочная игра	
	Итого за месяц	8				
Май						
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	1	18.05		Беседа	
1.4.	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1			Устный опрос	
4.	Двигательная подготовленность (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность).	1	18.05		Контрольный	
3.2.	Тактическая подготовка	2	22.05		тактические действия	
3.2.3	Командные действия	2			Учебно-тренировочная игра	
	Итого за месяц	4				
	Итого за год	68				

