

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 145  
с углубленным изучением отдельных предметов

Рекомендована  
педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 145 с углубленным  
изучением отдельных предметов  
Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.



Утверждаю:  
директор МАОУ СОШ № 145 с углубленным  
изучением отдельных предметов  
Н.М.Евстигнеева  
Приказ № \_\_\_\_\_ Од от 30 августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
название программы: «Баскетбол»  
возраст обучающихся :  
9-11 лет (3-4 класс)- 1 год обучения  
11-13 лет (5-6 класс)- 2 год обучения  
13-18 лет (7-11 класс) – 3 год обучения  
срок реализации программы: 3 года**

Автор-составитель: Панов С.В.  
педагог дополнительного образования  
высшая квалификационная категория

Екатеринбург 2024 г.

## I. Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
Автор-составитель	Панов Сергей Владимирович, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория
Вид программы	Модифицированная. Разработана на основе: - комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов, В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: «Просвещение», 2012г.; - Программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.; Программа «Баскетбол» изменена с учетом режима и временных параметров осуществления деятельности.
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма реализации	очная
Срок реализации	3 года
Возраст обучающихся	11-12 лет- 1 год обучения 13-15 лет- 2 год обучения 16-18 лет- 3 год обучения
Категория детей	Учащиеся среднего и старшего школьного возраста
Уровень усвоения программы	Базовый
Краткая аннотация	<p>Программа «Баскетбол» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма ребенка и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в баскетбол на дворовых площадках в часы досуга.</p> <p>Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.</p> <p>Реализация программы направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаляющих средств, с</p>

	<p>целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.</p> <p>Основная направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы выражается в следующем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней личности воспитанника;</li> <li>- физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;</li> <li>- овладение основными двигательными действиями;</li> <li>- воспитание основных двигательных качеств;</li> <li>- формирование знаний в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся;</li> <li>- организацию досуга и формирование потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>- обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, профилактику асоциального поведения обучающихся.</li> </ul> <p>Программа «Баскетбол» рассчитана на 152 часа, 2 раза в неделю по 2 занятия. Данная программа ориентирования на 3 года обучения. Состав групп разновозрастной.</p>
--	---

## **I I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена на основе нормативных документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12. 2012 г. /статьи 2, 12, 13, 14, 48, 75/;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015);
- Концепции развития дополнительного образования/распоряжение Правительства РФ от 4.09 2014 г. № 1726-р 2014/;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. –М.: Просвещение, 2010/;
- Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»/распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996р-г/;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ СОШ № 145 с углубленным изучением отдельных предметов;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ СОШ № 145 с углубленным изучением отдельных предметов;
- Положения о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся МАОУ СОШ № 145 с углубленным изучением отдельных предметов.

### **Направленность данной программы**–физкультурно-спортивная.

Реализуется в форме секции.

Программа создана на основе курса обучения игры в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Разработана на основе:

- комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов ,В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: «Просвещение», 2012г.;
- Программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.;

**Отличительная особенность программы «Баскетбол»** заключается:

- в предоставлении возможности детям среднего и старшего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе;
- в стимулировании обучающихся к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей;
- восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В программе «Баскетбол» предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности.

**Новизной** данной программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических прицтов позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

**Актуальность** образовательной общеразвивающей дополнительной программы «Баскетбол» заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребности в двигательной активности и игровой деятельности обучающихся. Программа обеспечивает физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

**Педагогическая целесообразность** программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности.

Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте. И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

### **Цели и задачи**

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам баскетболом.

#### **Задачи:**

##### образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий.

##### воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

### оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

## **Формы и режим занятий**

**Возраст детей.** В реализации данной программы участвуют обучающиеся среднего и старшего школьного возраста, 11-12 лет- 1 год обучения, 13-15 лет- 2 год обучения, 16- 18 лет – 3 год обучения. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 12-15 человек. Группы разновозрастные.

**Срок реализации данной программы** –3 года. Первый год обучения - 152 учебных часа в год, второй год обучения - 152 учебных часа в год, третий год обучения-152 учебных часа в год.

### **Формы организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

**Режим занятий:** Занятия проводятся два раза в неделю 2 занятия по 40 минут с перерывом на отдых между занятиями- 10 минут (90 минут).

## **Ожидаемые результаты**

### **Личностные результаты :**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

### ***В области познавательной культуры:***

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

### ***В области нравственной культуры:***

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

### ***В области трудовой культуры:***

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

### ***В области эстетической культуры:***

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

### ***В области физической культуры:***

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

### **Метапредметные результаты :**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

### ***В области познавательной культуры:***

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

### ***В области нравственной культуры:***

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

### ***В области трудовой культуры:***

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

### ***В области эстетичной культуры:***

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

### ***В области коммуникативной культуры:***

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать

собственную точку зрения;

***В области физической культуры:***

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

***Предметные результаты:***

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

***В области познавательной культуры:***

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

***В области нравственной культуры:***

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

***В области трудовой культуры:***

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

***В области эстетической культуры:***

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

***В области коммуникативной культуры:***

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре;
- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

***В области физической культуры:***

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

## Аттестация обучающихся

### Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

### III. Учебный план

#### Учебный план 1 года обучения (152)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Не предусмотрено
2	Основы знаний	5	5	0	Оперативный
3	Передача мяча.	25	0	25	Текущий, коррекционный
4	Ведение мяча.	24	0	24	Текущий, коррекционный
5	Броски.	22	0	22	Текущий, коррекционный
6	Игра в нападении.	23	0	23	Текущий, коррекционный
7	Игра в защите	23	0	23	Текущий, коррекционный

8	Игровая деятельность	27	0	27	Текущий, коррекционный
9	Итоговое занятие	1	1	0	Констатирующий
<b>Итого:</b>		<b>152</b>	<b>7</b>	<b>145</b>	

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие

*Теория:* История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

#### 2. Основы знаний

*Теория:* а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

#### 3. Передача мяча

*Практика:* а) передача одной рукой от плеча;

б) двумя руками от груди;

в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

г) передачи на месте и в движении;

д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;

ж) ситуационная техника передач.

#### 4. Ведение мяча

*Практика:*

а) стойка при высоком и низком ведении;

б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

в) изменения направления движения;

г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;

д) перевод мяча перед собой и за спиной;

е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;

ж) перевод мяча между ногами.

#### 5. Броски

*Практика:*

а) основные характеристики бросков;

б) бросок двумя руками от груди;

в) техника выполнения точностных бросков в движении;

г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть.

Дистанция 3-4 м (11-13 лет);

е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет);

ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-17 лет);

з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;

и) корректировка техники бросков;

к) подбор и добивание мяча.

## 6. Игра в нападении

*Практика:*

а) взаимодействие двух и трех нападающих;

б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

## 7. Игра в защите

*Практика:*

а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

б) противодействие заслонам;

в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

д) защита в численном меньшинстве.

## 8. Игровая деятельность

*Практика:*

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

## 9. Итоговое занятие

*Теория:*

Анализ работы

*Практика:*

Подведение итогов за год. Награждение отличившихся детей.

### Ожидаемые результаты после 1 гола обучения:

а) применение полученных знаний в игре

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

в) приобретение навыков самоконтроля.

г) формирование чувства товарищества и партнерства

д) научиться основным элементам спортивной игры

е) расширить знания о правилах судейства.

## Учебный план 2 года обучения (152)

№ п\п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0	Текущий (собеседование, опрос)
1.	Общая физическая подготовка	27	2	25	Текущий,

					коррекционный
2.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Текущий, коррекционный
3.	Техническая подготовка	61	7	54	Текущий, коррекционный
4.	Тактическая подготовка	19	7	12	Текущий, коррекционный
5.	Правила игры	8	2	6	Оперативный
6	Итоговое занятие, тестирование	2	1	1	Констатирующий
	<b>Итого:</b>	<b>152</b>	<b>24</b>	<b>128</b>	

## Содержание программы

### 2 год обучения

#### 1. Введение

*Теория:*

Физическая культура и спорт в России. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

#### 2. Общая физическая подготовка

*Теория*

Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и уход за ним.

Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

*Практика:*

Общеразвивающие упражнения **для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, во время ходьбы и бега.

Спортивные и подвижные игры **3. Специальная**

#### **физическая подготовка** *Теория*

Самоконтроль, предупреждение травматизма.

Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

*Практика:*

1. Связочный аппарат.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения, лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

2. Упражнения, направленные на развитие силы.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, во время ходьбы и бега. 3. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

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

4. Упражнения для развития прыгучести.

**Упражнения для ног:** Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

5. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

**Упражнения для развития всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

6. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

#### **4. Техническая подготовка**

*Теория*

Значение технической подготовки в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения.

#### **5. Тактическая подготовка**

*Теория*

Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетбол.

#### **6. Правила игры**

*Теория*

Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

*Практика:*

Судейство игр: отработка навыков судейства школьных соревнований.

#### **Итоговое занятие**

*Теория:* Анализ работы за год и за весь курс.

*Практика:* Подведение итогов за год и за весь курс. Награждение отличившихся детей.

#### **Планируемые результаты 2-го года обучения:**

а) умение применять полученные знания в ходе занятий;

б) умение выполнять правильно броски;

в) умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий; г) умение

провести судейство игры;

д) умение выступать в школьных соревнованиях.

е) расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

№ п\п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Текущий ( опрос, собеседование)
1.	Общая физическая подготовка	27	2	25	Текущий (упражнения), коррекционный
2.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Текущий (упражнения), коррекционный
3.	Техническая подготовка	65	7	58	Текущий (упражнения), коррекционный
4.	Тактическая подготовка	18	7	11	Текущий (собеседование, упражнения), коррекционный
5.	Правила игры	5	2	3	Текущий
6	Итоговое занятие, тестирование	2	1	1	Констатирующий
	<b>Итого:</b>	<b>152</b>	<b>24</b>	<b>128</b>	

## Содержание программы

### 3 год обучения

#### 1. Введение

*Теория:*

Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

#### 1. Общефизическая подготовка

*Теория:*

Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и уход за ним.

Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

**Практика:** Упражнения для развития физических способностей

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание. Упражнения на гимнастических снарядах

Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках

Прыжки: опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении

Подвижные игры: «Вызов номеров», «Бегуны», «Круговая охота», «Салки спиной».

### **3. Общая физическая подготовка**

*Практика:*

Общеразвивающие упражнения **для рук и плечевого пояса**. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Спортивные и подвижные игры

### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теория*

Самоконтроль, предупреждение травматизма.

Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

*Практика:*

1. Овладение техникой передвижения и остановок, поворотов и стоек: совершенствование повороты без мяча и с мячом. Совершенствование перемещения в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствовать остановку 2 шагами и прыжком.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения, лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

2. Упражнения, направленные на развитие силы.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега. 3. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

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

4. Упражнения для развития прыгучести.

**Упражнения для ног:** Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

5. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

**Упражнения для развития всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

#### **4. Техническая подготовка**

*Теория*

Значение технической подготовки в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения.

*Практика:* Владение техникой ловли и передачи мяча: Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча 1 рукой от плеча, 2 от груди, отскоком от пола, двумя – от головы.

Передачи мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника

Совершенствовать технику ведения мяча: Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с разной высотой отскока и изменением направления. Ведением с активным сопротивлением защитника.

Владение техникой броска мяча: Бросок мяча 1 рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения 2 шага. Бросок мяча после ведения и ловли. Бросок после остановки. Бросок 1 рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок 2 руками снизу после ведения.

Закрепление техники и развитие координационных способностей: Комбинации из элементов - ловля, передачи, ведение, бросок.

#### **5. Тактическая подготовка**

*Теория*

Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетбол.

*Практика:*

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защита (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2 2:3. Взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие 2 игроков в защите и в нападении через заслон.. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

#### **6. Правила игры**

*Теория*

Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

*Практика:*

Судейство игр: отработка навыков судейства школьных соревнований.

#### **Итоговое занятие**

*Теория:* Анализ работы за год и за весь курс.

*Практика:* Подведение итогов за год и за весь курс. Награждение отличившихся детей.

#### **Планируемые результаты 3-го года обучения:**

а) умение применять полученные знания в ходе занятий;

б) умение выполнять правильно броски;

в) умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий; г) умение провести судейство игры;

д) умение выступать в школьных соревнованиях.

е) расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча»,

«Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

**IV. Календарный учебный график**  
**1 год обучения**

№ п/п	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно утвержденному графику	групповая	1 ч.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. Жесты судей. ОФП.	Спортивный зал	текущий
2	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Овладение техникой передвижения и остановок, поворотов и стоек. Стойка баскетболиста. ОФП.	Спортивный зал	текущий
3	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Спортивный зал	текущий
4	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Спортивный зал	текущий
5	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Спортивный зал	текущий
6	Согласно утвержденному	групповая	1	Совершенствование техники ведения мяча. Техника передачи мяча	Спортивный зал	текущий

	графику			двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.		
7	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола .Ловля и передача мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
8	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Техника нападения (передачи, ведение, броски). С.Ф.П.(специальная физическая подготовка).	Спортивный зал	текущий
9	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Техника нападения (передачи, ведение, броски). С.Ф.П.(специальная физическая подготовка).	Спортивный зал	текущий
10	Согласно утвержденному графику	индивидуальная	1	Игра в защите	Спортивный зал	текущий
11	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Техника нападения (передачи, ведение, броски).	Спортивный зал	текущий
12	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Ведение мяча.	Спортивный зал	текущий
13	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Индивидуальная техника и тактика за щиты и нападения.	Спортивный зал	текущий

14	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Индивидуальная техника и тактика защиты и нападения.	Спортивный зал	текущий
15	Согласно утвержденному графику	работа парах	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	Спортивный зал	текущий
16	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
17	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	текущий
18	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом.	Спортивный зал	текущий
19	Согласно утвержденному графику		1	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
20	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий

21	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	текущий
22	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортивный зал	текущий
23	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Спортивный зал	текущий
24	Согласно утвержденному графику	Групповая игровая	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортивный зал	текущий
25	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спортивный зал	текущий
26	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Спортивный зал	текущий
23	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	текущий
24	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого	Спортивный зал	текущий

	графику			сопротивления.		
25	Согласно утвержденному графику	групповая	1	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	Спортивный зал	текущий
26	Согласно утвержденному графику	групповая	1	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	Спортивный зал	текущий
27	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
28	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спортивный зал	текущий
29	Согласно утвержденному графику		1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП		текущий
30	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Спортивный зал	текущий
31	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий

32	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Спортивный зал	текущий
33	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
34	Согласно утвержденному графику		1	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
35	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	текущий
36	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
37	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	Спортивный зал	текущий
38	Согласно утвержденному графику		1	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	Спортивный зал	текущий
39	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя	Спортивный зал	текущий

	нному графику			игра по упрощенным правилам.		
40	Согласно утвержденному графику		1	Тактика защиты и нападения.	Спортивный зал	текущий
41	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
42	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	текущий
43	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
44	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал	текущий
45	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Спортивный зал	текущий
46	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Передачи мяча в тройках с	Спортивный зал	текущий

	нному графику			продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии		
47	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.	Спортивный зал	текущий
48	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
49	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	текущий
50	Согласно утвержденному графику	групповая	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Спортивный зал	текущий
51	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
52	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
53	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Спортивный зал	текущий

54	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортивный зал	текущий
55	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
56	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Игра в нападении.	Спортивный зал	текущий
57	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Броски мяча	Спортивный зал	текущий
58	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите.	Спортивный зал	текущий
59	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра	Спортивный зал	текущий
60	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий

61	Согласно утвержденному графику	групповая	1	О.Ф.П.; С.Ф.П. Техника владения мячом.	Спортивный зал	текущий
62	Согласно утвержденному графику		1	О.Ф.П.; С.Ф.П. Техника владения мячом.	Спортивный зал	текущий
63	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спортивный зал	текущий
64	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спортивный зал	текущий
65	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Спортивный зал	текущий
66	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	текущий
67	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
68	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий

	графику			Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		
69	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	текущий
70	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортивный зал	текущий
71	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	текущий
72	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Спортивный зал	текущий
73	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Спортивный зал	текущий
74	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
75	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Спортивный зал	текущий

76	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Спортивный зал	текущий
77	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Правила баскетбола-судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
78	Согласно утвержденному графику		1	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Спортивный зал	текущий
79	Согласно утвержденному графику	групповая	1 ч.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
80	Согласно утвержденному графику	групповая	1	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	текущий
81	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
82	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий

83	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	текущий
84	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
85	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Выполнение перемещения с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Спортивный зал	текущий
86	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	Спортивный зал	текущий
87	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
88	Согласно утвержденному графику		1	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
89	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий

90	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).	Спортивный зал	текущий
91	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Спортивный зал	текущий
92	Согласно утвержденному графику		1	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	текущий
93	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Выполнение перемещения с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Спортивный зал	текущий
94	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Выполнение перемещения с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Спортивный зал	текущий
95	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Выполнение перемещения с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Спортивный зал	текущий
96	Согласно	групповая	1	Скрытые передачи мяча.	Спортивный зал	текущий

	утвержденному графику	вая		Взаимодействие игроков в нападении. .	зал	
97	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Спортивный зал	текущий
98	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
99	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
100	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
101	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
102	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
103	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча	Спортивный зал	текущий

				в движении.		
104	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
105	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
106	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
107	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
108	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортивный зал	текущий
109	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортивный зал	текущий
110	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортивный зал	текущий
111	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Защитные	Спортивный зал	текущий

	нному графику	вая		действия при опеке игрока с мячом.		
112	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортивный зал	текущий
113	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Групповые взаимодействия в защите. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортивный зал	текущий
114	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
115	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
116	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
117	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	Спортивный зал	текущий
118	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед.	Спортивный зал	текущий

119	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед.	Спортивный зал	текущий
110	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед.	Спортивный зал	текущий
121	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
122	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Техника нападения (передачи, ведение, броски). Индивидуальная техника и тактика за щиты и нападения.	Спортивный зал	текущий
123	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Техника нападения (передачи, ведение, броски). Индивидуальная техника и тактика за щиты и нападения.	Спортивный зал	текущий
124	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Техника нападения (передачи, ведение, броски). Индивидуальная техника и тактика за щиты и нападения.	Спортивный зал	текущий
125	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Техника нападения (передачи, ведение, броски). Индивидуальная техника и тактика за щиты и нападения.	Спортивный зал	текущий
126	Согласно утвержденному	групповая	1	Техника нападения (передачи, ведение, броски). Индивидуальная техника и тактика за щиты	Спортивный зал	текущий

	графику			и нападения.		
127	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Техника нападения (передачи, ведение, броски). Индивидуальная техника и тактика за щиты и нападения.	Спортивный зал	текущий
128	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Ведение мяча.	Спортивный зал	текущий
129	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Игра в нападении.	Спортивный зал	текущий
130	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Броски	Спортивный зал	текущий
131	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Игра в защите	Спортивный зал	текущий
132	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Передача мяча	Спортивный зал	текущий
133	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий

134	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
135	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).	Спортивный зал	текущий
136	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
137	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Спортивный зал	текущий
138	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
139	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
140	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	текущий

141	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
142	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	Спортивный зал	текущий
143	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Спортивный зал	текущий
144	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
145	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	текущий
146	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал	текущий
147	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних	Спортивный зал	текущий

				расстояний. СФП.		
148	Согласно утвержденному графику		1	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
149	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
150	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).	Спортивный зал	текущий
151	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
152	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	текущий

## Календарный учебный график

### 2 год обучения

№ п/п	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно утвержденному графику	групповая	1 ч.	Техника безопасности на занятиях в секции. ОФП.	Спортивный зал	текущий
2	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Специальная физическая подготовка. Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.	Спортивный зал	текущий
3	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
4	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.  Техника передвижения при нападении.	Спортивный зал	текущий
5	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Спортивный зал	текущий
6	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.  Тактика нападения.	Спортивный зал	текущий

7	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.  Индивидуальные действия без мяча.	Спортивный зал	текущий
8	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Контрольные испытания.	Спортивный зал	текущий
9	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.  Индивидуальные действия без мяча.	Спортивный зал	текущий
10	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. ОФП. Соревнования.	Спортивный зал	текущий
11	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.  Техника передвижения приставными шагами.	Спортивный зал	текущий
12	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.  Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Спортивный зал	текущий
13	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.  Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Спортивный зал	текущий

14	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	текущий
15	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	текущий
16	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	Спортивный зал	текущий
17	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	Спортивный зал	текущий
18	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Спортивный зал	текущий
19	Согласно утвержденному графику		1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.	Спортивный зал	текущий
20	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	Спортивный зал	текущий
21	Согласно	групп	1	ОРУ. Учебно-тренировочная	Спортивный зал	текущий

	утвержде нному графику	овая		игра. Индивидуальные действия в защите.		
22	Согласно утвержде нному графику	групп овая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	текущий
23	Согласно утвержде нному графику	групп овая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
24	Согласно утвержде нному графику	Групп овая игров ая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.	Спортивный зал	текущий
25	Согласно утвержде нному графику	игров ая групп овая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
26	Согласно утвержде нному графику	Групп овая игров ая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.  Круговая тренировка. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
27	Согласно утвержде нному графику	Групп овая игров ая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
28	Согласно утвержде	Групп овая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание	Спортивный зал	текущий

	нному графику	игровая		спортсмена.		
29	Согласно утвержденному графику	Групповая Работа в парах	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	Спортивный зал	текущий
30	Согласно утвержденному графику	Групповая игровая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.	Спортивный зал	текущий
31	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.  Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
32	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
33	Согласно утвержденному графику	Групповая игровая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
34	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Спортивный зал	текущий

35	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
36	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	текущий
37	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Спортивный зал	текущий
38	Согласно утвержденному графику	индивидуальная	1	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Спортивный зал	текущий
39	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
40	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
41	Согласно утвержденному графику	групповая	1	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий

42	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
43	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
44	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортивный зал	текущий
45	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	текущий
46	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортивный зал	текущий
47	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортивный зал	текущий
48	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Правила техники безопасности.	Спортивный зал	текущий

49	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.	Спортивный зал	текущий
50	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
51	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
52	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
53	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Спортивный зал	текущий
54	Согласно утвержденному графику	групповая	2	Соревнования.	Спортивный зал	текущий
55	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Спортивный зал	текущий

56	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Спортивный зал	текущий
57	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	текущий
58	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	Спортивный зал	текущий
59	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	текущий
60	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Спортивный зал	текущий
61	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Спортивный зал	текущий
62	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Спортивный зал	текущий

63	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	текущий
64	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	текущий
65	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
66	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Соревнования.	Спортивный зал	текущий
67	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	текущий
68	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	Спортивный зал	текущий
69	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	Спортивный зал	текущий

70	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	Спортивный зал	текущий
71	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортивный зал	текущий
72	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
73	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Спортивный зал	текущий
74	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Спортивный зал	текущий
75	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	Спортивный зал	текущий
76	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП .	Спортивный зал	текущий

77	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	текущий
78	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	текущий
79	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	текущий
80	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	Спортивный зал	текущий
81	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	Спортивный зал	текущий
82	Согласно утвержденному графику		1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортивный зал	текущий
83	Согласно утвержденному графику	групповая	1 ч.	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	текущий

84	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	Спортивный зал	текущий
85	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	текущий
86	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	текущий
87	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	текущий
88	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
89	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	Спортивный зал	текущий
90	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий

91	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Соревнования.	Спортивный зал	текущий
92	Согласно утвержденному графику		1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	Спортивный зал	текущий
93	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спортивный зал	текущий
94	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	Спортивный зал	текущий
95	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	текущий
96	Согласно утвержденному графику		1	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортивный зал	текущий
97	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	текущий
98	Согласно	групп	1	Многократное выполнение	Спортивный зал	текущий

	утвержденному графику	овая		технических приемов и тактических действий.		
99	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	Спортивный зал	текущий
100	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Спортивный зал	текущий
101	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	текущий
102	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Повороты с мячом 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	Спортивный зал	текущий
103	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Вырывание, выбивание мяча 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Игры, игровые задания 3/2, 3/3 4 Учебно-двухсторонняя игра	Спортивный зал	текущий
104	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Повороты с мячом с передачей 2 Ловля и передача в движении с сопротивлением 3 Ведение финты 4 Броски мяча в движении с сопротивлением	Спортивный зал	текущий

105	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Перехват мяча 2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы 3 Учебная игра, тактика свободного нападения	Спортивный зал	текущий
106	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Перехват мяча (с броском в два шага) 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционное нападение	Спортивный зал	текущий
107	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Комбинации упр. техники передвижений 2 Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	Спортивный зал	текущий
108	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением 2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	Спортивный зал	текущий
109	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	Спортивный зал	текущий
110	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Штрафной бросок двумя от груди 2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	Спортивный зал	текущий
111	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	Спортивный зал	текущий
112	Согласно	групповая	1	1 Игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий

	утвержденному графику			2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2		
113	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Борьба за мяч отскочившего от щита. 2 учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	Спортивный зал	текущий
114	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину	Спортивный зал	текущий
115	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Круговая тренировка 2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	Спортивный зал	текущий
116	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	Спортивный зал	текущий
117	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон	Спортивный зал	текущий
118	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Умения, помощь в судействе, учебная игра	Спортивный зал	текущий
119	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Комбинации упр. в играх эстафетах	Спортивный зал	текущий

	нному графику			2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка		
110	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) 2 Учебно-двухсторонняя игра	Спортивный зал	текущий
121	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре	Спортивный зал	текущий
122	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	Спортивный зал	текущий
123	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом 4 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)	Спортивный зал	текущий
124	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Остановка в два шага 2 Ловля и передача в движении 3 Ведение с изменением скорости 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	Спортивный зал	текущий
125	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Остановка в два шага (по сигналу) 2 Ловля и передача 3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты 4 Броски мяча в движении с	Спортивный зал	текущий

				двух шагов (слитно)		
126	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1 3 Учебно-двухсторонняя игра	Спортивный зал	текущий
127	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Остановка прыжком 2 Ловля и передача в движении со сменой мест 3 Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	Спортивный зал	текущий
128	Согласно утвержденному графику	групповая	1	1 Повороты без мяча 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	Спортивный зал	текущий
129	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	промежуточный
130	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
131	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
132	Согласно утвержденному	групповая	1	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий

	графику					
133	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Спортивный зал	текущий
134	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
135	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
136	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
137	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Спортивный зал	текущий
138	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
139	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий

140	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
141	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
142	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
143	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
144	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
145	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
146	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий

147	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
148	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
149	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
150	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
151	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
152	Согласно утвержденному графику		1	Подведение итогов за год.	Спортивный зал	итоговый

## Календарно-учебный график

### 3 год обучения

№ п/п	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно утвержденному графику	групповая	1 ч.	Правила техники безопасности.	Спортивный зал	текущий
2	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Медико-биологические исследования.	Спортивный зал	текущий
3	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	текущий
4	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	текущий
5	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Спортивный зал	текущий
6	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Контрольные испытания.	Спортивный зал	текущий

7	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Спортивный зал	текущий
8	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Спортивный зал	текущий
9	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	Спортивный зал	текущий
10	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	Спортивный зал	текущий
11	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
12	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Соревнования.	Спортивный зал	текущий
13	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на	Спортивный зал	текущий

				площадке.		
14	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
15	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Спортивный зал	текущий
16	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортивный зал	текущий
17	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортивный зал	текущий
18	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортивный зал	текущий
19	Согласно утвержденному графику		1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
20	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование	Спортивный зал	текущий

	нному графику			применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
21	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Спортивный зал	текущий
22	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	текущий
23	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	текущий
24	Согласно утвержденному графику	Групповая игровая	1	ОРУ. Соревнования.	Спортивный зал	текущий
25	Согласно утвержденному графику	игровая групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
26	Согласно утвержденному графику	Групповая игровая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
27	Согласно утвержденному графику	Групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное	Спортивный зал	текущий

	нному графику	игровая		выполнение технических приемов и тактических действий.		
28	Согласно утвержденному графику	Групповая игровая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	текущий
29	Согласно утвержденному графику	Групповая Работа в парах	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Спортивный зал	текущий
30	Согласно утвержденному графику	Групповая игровая	1	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Спортивный зал	текущий
31	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
32	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
33	Согласно утвержденному графику	Групповая игровая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Спортивный зал	текущий
34	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по	Спортивный зал	текущий

	нному графику			отношению к нападающему с мячом.		
35	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	Спортивный зал	текущий
36	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Соревнования.	Спортивный зал	текущий
37	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
38	Согласно утвержденному графику	индивидуальная	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
39	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	текущий
40	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	текущий
41	Согласно утвержденному	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в	Спортивный зал	текущий

	графику			зависимости от действий и расположения нападающих.		
42	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спортивный зал	текущий
43	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
44	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
45	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Соревнования.	Спортивный зал	текущий
46	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Спортивный зал	текущий
47	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спортивный зал	текущий
48	Согласно утвержденному	групповая	1	Правила техники безопасности.	Спортивный зал	текущий

	графику					
49	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Медико-биологические исследования.	Спортивный зал	текущий
50	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
51	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Спортивный зал	текущий
52	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	текущий
53	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	текущий
54	Согласно утвержденному графику	групповая	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спортивный зал	текущий
55	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств	Спортивный зал	текущий

				применительно к изучению технических приемов.		
56	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
57	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Спортивный зал	текущий
58	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	текущий
59	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	текущий
60	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Правила соревнований. Судейство соревнований.	Спортивный зал	текущий
61	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Соревнования.	Спортивный зал	текущий
62	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению	Спортивный зал	текущий

				технических приемов.		
63	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	Спортивный зал	текущий
64	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	Спортивный зал	текущий
65	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	текущий
66	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	текущий
67	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	текущий
68	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	текущий
69	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	текущий

70	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Соревнования.	Спортивный зал	текущий
71	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Спортивный зал	текущий
72	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Спортивный зал	текущий
73	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Спортивный зал	текущий
74	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	текущий
75	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	текущий
76	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	Спортивный зал	текущий

77	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Спортивный зал	текущий
78	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Спортивный зал	текущий
79	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	текущий
80	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	текущий
81	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
82	Согласно утвержденному графику		1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Спортивный зал	текущий
83	Согласно утвержденному графику	групповая	1 ч.	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от	Спортивный зал	текущий

				местонахождения мяча.		
84	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Соревнования.	Спортивный зал	текущий
85	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Спортивный зал	текущий
86	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	текущий
87	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	текущий
88	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
89	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
90	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных	Спортивный зал	текущий

	графику			сочетаниях.		
91	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	текущий
92	Согласно утвержденному графику		1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортивный зал	текущий
93	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	текущий
94	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Спортивный зал	текущий
95	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Спортивный зал	текущий
96	Согласно утвержденному графику		1	ОРУ. Соревнования.	Спортивный зал	текущий
97	Согласно утвержденному	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место	Спортивный зал	текущий

	графику			для получения мяча.		
98	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спортивный зал	текущий
99	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Спортивный зал	текущий
100	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Контрольные испытания.	Спортивный зал	текущий
101	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
102	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.  Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
103	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий

104	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
105	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Спортивный зал	текущий
106	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
107	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	текущий
108	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Спортивный зал	текущий
109	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Спортивный зал	текущий
110	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий

111	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
112	Согласно утвержденному графику	групповая	1	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
113	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
114	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	текущий
115	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортивный зал	текущий
116	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	текущий
117	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Ведение мяча с высоким и	Спортивный зал	текущий

				низким отскоком.		
118	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортивный зал	текущий
119	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Правила техники безопасности.	Спортивный зал	текущий
110	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.	Спортивный зал	текущий
121	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Спортивный зал	текущий
122	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
123	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	текущий
124	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Спортивный зал	текущий

125	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Соревнования.	Спортивный зал	текущий
126	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Спортивный зал	текущий
127	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Спортивный зал	текущий
128	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	текущий
129	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	Спортивный зал	промежуточный
130	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	текущий
131	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Спортивный зал	текущий

132	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Спортивный зал	текущий
133	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Спортивный зал	текущий
134	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	текущий
135	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	текущий
136	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
137	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Соревнования.	Спортивный зал	текущий
138	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	текущий

139	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	Спортивный зал	текущий
140	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	Спортивный зал	текущий
141	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	Спортивный зал	текущий
142	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортивный зал	текущий
143	Согласно утвержденному графику	групповая	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
144	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Спортивный зал	текущий
145	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Спортивный зал	текущий

146	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	Спортивный зал	текущий
147	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП .	Спортивный зал	текущий
148	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	текущий
149	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	текущий
150	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	текущий
151	Согласно утвержденному графику	групповая	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	Спортивный зал	текущий
152	Согласно утвержденному графику		1	Подведение итогов года	Спортивный зал	итоговый

## V. Методическое обеспечение программы.

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Словесный (объяснение), наглядный (демонстрация). Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся, индивидуальный
Техническая подготовка.	Учебное занятие, тренировка.	Словесный (объяснение), демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Практическое занятие, тренировка	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

## **VI. Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами
2. Щиты тренировочные с кольцами
3. Стойки для обводки
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастические скамейки
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы
8. Мячи баскетбольные
9. Маты гимнастические
10. Спортивный зал

## **VII. Список литературы.**

*Литература для педагога:*

1. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе - М.: Советский спорт, 2002.
2. Баскетбол/ Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С. – К.: Выща шк. Головное изд-во, 1989.
3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Урок физической культуры. 5-9 классы. Методическое пособие. М. Владос, 2002.
4. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «Фаир», 1997.
6. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка – М.: Советский спорт, 1960.
7. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.
8. Книга учителя физической культуры. М. Астрель, 2003.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – Изд.2-е – М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

10. Кузнецов В.С., Колодницин Г.А. Планирование и организация занятий по физической культуре. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.
11. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. – К.: Рад.шк., 1989.
12. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. М.Просвещение, 2006.
13. Матвеев А.П. Физическая культура. Образовательная программа. 1-11 классы. М.Дрофа, 2006.
14. Организация работы спортивных секций в школе : программы, рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. Изд. 2-е., Волгоград, 2013.
15. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Методическое пособие. Нижний Новгород. НГЦ. 2005.
16. Юный баскетболист: Пособие для тренеров/ Под. ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

*Литература для обучающихся:*

- 1.Литвинов Е.Н . Физкультура! Физкультура!/ Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев. –М.: Просвещение.1999.
- 2.Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов/ Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.: Просвещение, 1998.
- 3.Мейксон Г.Б. Физическая культура для 8-9 классов/ Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.: Просвещение, 1998.
4. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1984.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. [http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view) 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U) 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

### **VIII. Сведения о составителе**

Панов Сергей Владимирович

Свердловское педагогическое училище №1 им. М. Горького, по специальности – учитель физической культуры, 1986г.; Уральский государственный педагогический университет, по специальности – учитель географии и воспитатель-эколог, 1997г.

Высшая квалификационная категория –учитель физической культуры, педагог дополнительного образования.

## СИСТЕМА ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать занятия видом спорта (баскетболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям баскетболом, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям баскетбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требуется дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н.Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам, в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

### Нормативы технической подготовки 1-й год обучения

Уровень освоения	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость
высокий	10	9	20	18
средний	8	7	23	16
низкий	7	5	25	12

### Нормативы технической подготовки 2-й год обучения

Уровень освоения	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость

высокий	12	11	17	24
средний	10	9	19	22
низкий	9	7	21	16

### Нормативы технической подготовки 3-й год обучения

Уровень освоения	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость
высокий	15	13	13	28
средний	13	11	15	26
низкий	11	9	17	22

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

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

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

Передачи мяча в стену на скорость: встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнить передачи мяча 2 руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путём привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3 год обучения), судей на протоколе (2 год обучения)

### Контрольные тесты (требования к обучающимся)

№	Тесты	Класс	Уровень освоения					
			высокий		средний		низкий	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 метров. Туда и обратно (сек.)	6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 попыток).	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3
		9	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6	19	18	18	17	17	19
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	18
6.	Прыжок в длину с места	6	185	170	165	150	140	125
		7	200	180	175	155	150	130

		8	210	185	185	160	160	135
		9	220	180	190	165	170	140
7.	Метание набивного мяча 1 кг 2 руками из-за головы	6	5м	3,5м	4	3,0	3	2,7
		7	5,5	4	5	3,5	4,5	3
		8	6	4,5	5,5	4	5	3,5
		9	6,5	5	6	4,5	5,5	4