

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 35 г. Белгород

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №35  
В.А. Перелыгин  
Приказ № 447 от «30» августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Баскетбол»**

возраст обучающихся 12-16 лет

г. Белгород

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др. В частности интерес к баскетболу с каждым годом возрастает, так как по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Также данная игра состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе. Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

В помощь для решения данной задачи приходит программа спортивно-оздоровительного направления, ориентированная на углубленное обучение игре баскетбол, что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: 2012 и разработана на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель – 2013.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

**В разделе «Основы знаний»** представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

**В разделе «Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**В разделе «Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Требования к знаниям и умениям обучающихся**

### **К концу обучения должны:**

#### *Знать*

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

#### *Уметь*

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
- Шахматные часы - 1 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- Мячи набивные различной массы - 30 шт.
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Мячи баскетбольные - 40 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.

### Учебно-тематический план

| № п/п | Содержание                         | Количество часов |
|-------|------------------------------------|------------------|
| 1.    | Основы знаний                      | 5                |
| 2.    | Специальная техническая подготовка | 85               |
| 3.    | Специальная тактическая подготовка | 75               |
| 4.    | ОФП                                | 33               |

### Система формы контроля уровня достижений

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

### Нормативы технической подготовки

| Оценка | Штрафные броски | Броски с дистанции | Скоростная техника | Передачи мяча в стену на время |
|--------|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------------------|
| 5      | 10              | 9                  | 20                 | 18                             |
| 4      | 8               | 7                  | 23                 | 16                             |

|   |   |   |    |    |
|---|---|---|----|----|
| 3 | 7 | 5 | 25 | 12 |
|---|---|---|----|----|

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

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных 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° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 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 попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### **Нормативы общефизической подготовки**

| <b>Оценка</b> | <b>Прыжок в длину с места</b> | <b>Челночный бег 66,4 м</b> | <b>Бег 30 м</b> | <b>Бег 1000 м</b> |
|---------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------|
| 5             | 190                           | 6.2                         | 4.9             | 4.10.0            |
| 4             | 180                           | 6.5                         | 5.2             | 4.20.0            |
| 3             | 170                           | 6.7                         | 5.4             | 4.30.0            |

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и



возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

## **Используемая литература**

### **Литература для учителя:**

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. - М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

### **Литература для учащихся:**

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, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.

| №<br>п/<br>п | Дата проведения |      | Наименование раздела программы | Тема занятия                                    | Кол-во часов | Тип занятия               | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля |
|--------------|-----------------|------|--------------------------------|---|--------------|---------------------------|--|--|--------------|
|              | план            | факт |                                |   |              |                           |  |  |              |
| 1.           |                 |      | Теория                         | История баскетбола                              | 1            | Изучение нового материала | История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола  | Знать историю баскетбола                   | Текущий      |
| 2.           |                 |      | Техническая подготовка         | Техника передвижений, ведения, передач, бросков | 20           | Совершенствования         | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы         | Текущий      |

|  |  |  |  |  |                                   |   |  |             |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------|---|--|-------------|
|  |  |  |  |  | Совершенство<br>вания             | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке<br>бокком, лицом. Ведение<br>мяча правой и левой рукой<br>на месте. Ловля и передача<br>мяча в парах на месте.<br>Бросок мяча одной рукой<br>от плеча с места.<br>Подвижные игры | Уметь выпол-<br>нять техниче-<br>ские приемы | Текущ<br>ий |
|  |  |  |  |  | Совершенство<br>вания             | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке<br>бокком, лицом. Ведение<br>мяча правой и левой рукой<br>на месте. Ловля и передача<br>мяча в парах на месте.<br>Бросок мяча одной рукой<br>от плеча с места.<br>Подвижные игры | Уметь выпол-<br>нять техниче-<br>ские приемы | Текущ<br>ий |
|  |  |  |  |  | Совершенство<br>вания             | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке<br>бокком, лицом. Ведение<br>мяча правой и левой рукой<br>на месте. Ловля и передача<br>мяча в парах на месте.<br>Бросок мяча одной рукой<br>от плеча с места.<br>Подвижные игры | Уметь выпол-<br>нять техниче-<br>ские приемы | Текущ<br>ий |
|  |  |  |  |  | Совершенство<br>вания             | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке<br>бокком, лицом. Ведение<br>мяча правой и левой рукой<br>на месте. Ловля и передача<br>мяча в парах на месте.<br>Бросок мяча одной рукой<br>от плеча с места.<br>Подвижные игры | Уметь выпол-<br>нять техниче-<br>ские приемы | Текущ<br>ий |
|  |  |  |  |  | Изучение<br>нового ма-<br>териала | Перемещение в стойке<br>бокком, спиной вперед.<br>Ведение мяча правой и<br>левой рукой в движении.<br>Ловля и передача мяча в<br>парах в движении. Бросок<br>мяча одной рукой от плеча<br>в движении. Подвижные<br>игры | Уметь выпол-<br>нять техниче-<br>ские приемы | Текущ<br>ий |
|  |  |  |  |  | Совершенство<br>вания             | Перемещение в стойке<br>бокком, спиной вперед.<br>Ведение мяча правой и<br>левой рукой в движении.<br>Ловля и передача мяча в<br>парах в движении. Бросок<br>мяча одной рукой от плеча<br>в движении. Подвижные<br>игры | Уметь выпол-<br>нять техниче-<br>ские приемы | Текущ<br>ий |
|  |  |  |  |  | Совершенство<br>вания             | Перемещение в стойке<br>бокком, спиной вперед.<br>Ведение мяча правой и<br>левой рукой в движении.<br>Ловля и передача мяча в<br>парах в движении. Бросок<br>мяча одной рукой от плеча<br>в движении. Подвижные<br>игры | Уметь выпол-<br>нять техниче-<br>ские приемы | Текущ<br>ий |

|  |  |  |  |  |                                   |  |                                    |         |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------|--|------------------------------------|---------|
|  |  |  |  |  | Совершенство<br>вания             | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры               | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенство<br>вания             | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры               | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенство<br>вания             | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры               | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенство<br>вания             | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры               | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенство<br>вания             | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры               | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенство<br>вания             | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры               | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Изучение<br>нового ма-<br>териала | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |

|    |  |                       |        |                               |   |  |   |                                     |             |
|----|--|-----------------------|--------|-------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|-------------|
|    |  |                       |        |                               |   | Совершенство<br>вания                                | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.<br>Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы  | Текущ<br>ий |
|    |  |                       |        |                               |   | Совершенство<br>вания                                | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.<br>Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы  | Текущ<br>ий |
|    |  |                       |        |                               |   | Совершенство<br>вания                                | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.<br>Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы  | Текущ<br>ий |
|    |  |                       |        |                               |   | Совершенство<br>вания                                | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.<br>Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы  | Текущ<br>ий |
|    |  |                       |        |                               |   | Совершенство<br>вания                                | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.<br>Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы  | Текущ<br>ий |
| 3. |  |                       | Теория | Правила соревнований          | 1 | Изучение нового материала                            | Правила игры в мини-баскетбол   | Знать правила игры в мини баскетбол | Текущ<br>ий |
| 4. |  |                       | ОФП    | Развитие двигательных качеств | 8 | Изучение нового материала                            | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м  | Уметь выполнять беговые упражнения  | Текущ<br>ий |
|    |  | Совершенство<br>вания |        |                               |   | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м | Уметь выполнять беговые упражнения  | Текущ<br>ий                         |             |
|    |  | Совершенство<br>вания |        |                               |   | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м | Уметь выполнять беговые упражнения  | Текущ<br>ий                         |             |



|    |  |  |                        |   |    |                           |  |                                      |         |
|----|--|--|------------------------|---|----|---------------------------|--|--------------------------------------|---------|
|    |  |  |                        |   |    |                           | нападение (5 : 0) без смены мест   | ские действия                        |         |
|    |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест   | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
|    |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон   | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| 6. |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон   | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
|    |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон   | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| 7. |  |  | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведения, передач, бросков | 20 | Изучение нового материала | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
|    |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
|    |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
|    |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с  | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |





|  |  |  |  |  |                           |  |                                    |         |
|--|--|--|--|--|---------------------------|--|------------------------------------|---------|
|  |  |  |  |  |                           | руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол  |                                    |         |
|  |  |  |  |  | Изучение нового материала | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |

|    |  |  |     |                               |    |                           |  |                                      |         |
|----|--|--|-----|-------------------------------|----|---------------------------|--|--------------------------------------|---------|
|    |  |  |     |                               |    | Совершенствования         | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
|    |  |  |     |                               |    | Совершенствования         | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
|    |  |  |     |                               |    | Совершенствования         | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
|    |  |  |     |                               |    | Совершенствования         | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в минибаскетбол | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
| 8. |  |  | ОФП | Развитие двигательных качеств | 10 | Изучение нового материала | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении   | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|    |  |  |     |                               |    | Совершенствования         | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении   | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|    |  |  |     |                               |    | Совершенствования         | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении   | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|    |  |  |     |                               |    | Совершенствования         | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении   | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |

|    |  |  |                        |                   |    |                           |   |                                      |         |
|----|--|--|------------------------|-------------------|----|---------------------------|---|--------------------------------------|---------|
|    |  |  |                        |                   |    | Совершенствования         | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении  | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|    |  |  |                        |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|    |  |  |                        |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|    |  |  |                        |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|    |  |  |                        |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|    |  |  |                        |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|    |  |  |                        |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
| 9. |  |  | Тактическая подготовка | Тактика нападения | 10 | Изучение нового материала | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест  | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|    |  |  |                        |                   |    | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест  | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|    |  |  |                        |                   |    | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест  | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|    |  |  |                        |                   |    | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест  | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |

|            |  |  |                        |   |                   |  |   |                                     |         |
|------------|--|--|------------------------|---|-------------------|--|---|-------------------------------------|---------|
|            |  |  |                        |   | Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест | Уметь выполнять прыжковые упражнения  | Текущий                             |         |
|            |  |  |                        |   | Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест | Уметь выполнять прыжковые упражнения  | Текущий                             |         |
|            |  |  |                        |   | Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест | Уметь выполнять прыжковые упражнения  | Текущий                             |         |
|            |  |  |                        |   | Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест | Уметь выполнять прыжковые упражнения  | Текущий                             |         |
|            |  |  |                        |   | Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест | Уметь выполнять прыжковые упражнения  | Текущий                             |         |
|            |  |  |                        |   | Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест | Уметь выполнять прыжковые упражнения  | Текущий                             |         |
| <b>10.</b> |  |  | Теория                 | Правила соревнований                            | <b>1</b>          | Изучение нового материала  | Жесты судей   | Знать правила игры в мини-баскетбол | Текущий |
| <b>11.</b> |  |  | Тактическая подготовка | Техника передвижений, ведения, передач, бросков | <b>30</b>         | Изучение нового материала  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |
|            |  |  |                        |   |                   | Совершенствования  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |
|            |  |  |                        |   |                   | Совершенствования  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |
|            |  |  |                        |   |                   | Совершенствования  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |
|            |  |  |                        |   |                   | Совершенствования  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |
|            |  |  |                        |   |                   | Совершенствования  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |

|  |  |  |  |  |                           |   |                                    |         |
|--|--|--|--|--|---------------------------|---|------------------------------------|---------|
|  |  |  |  |  |                           | бросок. Игра в мини   |                                    |         |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Изучение нового материала | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол         | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол         | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол         | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол         | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол         | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол         | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол         | Уметь выполнять                    | Текущий |

|  |  |  |  |  |                            |   |                                      |          |
|--|--|--|--|--|----------------------------|---|--------------------------------------|----------|
|  |  |  |  |  | вования                    | высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол  | нять техниче-ские приемы             |          |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол                                 | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол                                 | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол                                 | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Изучение нового ма-териала | Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |

|            |  |  |     |                               |           |                           |   |                                    |         |
|------------|--|--|-----|-------------------------------|-----------|---------------------------|---|------------------------------------|---------|
|            |  |  |     |                               |           | баскетбол                 |   |                                    |         |
|            |  |  |     |                               |           | Изучение нового материала | Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол                              | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|            |  |  |     |                               |           | Совершенствования         | Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол                              | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|            |  |  |     |                               |           | Совершенствования         | Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол                              | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|            |  |  |     |                               |           | Совершенствования         | Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол                              | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|            |  |  |     |                               |           | Совершенствования         | Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол                              | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| <b>12.</b> |  |  | ОФП | Развитие двигательных качеств | <b>10</b> | Изучение нового материала | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений                          | Уметь выполнять беговые упражнения | Текущий |
|            |  |  |     |                               |           | Совершенствования         | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений                          | Уметь выполнять беговые упражнения | Текущий |
|            |  |  |     |                               |           | Совершенствования         | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений                          | Уметь выполнять беговые упражнения | Текущий |
|            |  |  |     |                               |           | Совершенствования         | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений | Уметь выполнять беговые упражнения | Текущий |
|            |  |  |     |                               |           | Совершенствования         | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных                    | Уметь выполнять беговые упражнения | Текущий |

|            |  |  |                        |                   |           |                           |   |                                      |         |
|------------|--|--|------------------------|-------------------|-----------|---------------------------|---|--------------------------------------|---------|
|            |  |  |                        |                   |           | исходных положений        |   |                                      |         |
|            |  |  |                        |                   |           | Совершенствования         | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений | Уметь выполнять беговые упражнения   | Текущий |
|            |  |  |                        |                   |           | Совершенствования         | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений | Уметь выполнять беговые упражнения   | Текущий |
|            |  |  |                        |                   |           | Совершенствования         | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений | Уметь выполнять беговые упражнения   | Текущий |
|            |  |  |                        |                   |           | Совершенствования         | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений | Уметь выполнять беговые упражнения   | Текущий |
|            |  |  |                        |                   |           | Совершенствования         | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений | Уметь выполнять беговые упражнения   | Текущий |
| <b>13.</b> |  |  | Тактическая подготовка | Тактика нападения | <b>10</b> | Изучение нового материала | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест  | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
|            |  |  |                        |                   |           | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест  | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
|            |  |  |                        |                   |           | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест  | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
|            |  |  |                        |                   |           | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест  | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
|            |  |  |                        |                   |           | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест  | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |



|     |  |  |                        |   |                   |  |  |                                     |         |
|-----|--|--|------------------------|---|-------------------|--|--|-------------------------------------|---------|
|     |  |  |                        |   | Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест                   | Уметь выполнять тактические действия   | Текущий                             |         |
|     |  |  |                        |   | Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест                   | Уметь выполнять тактические действия   | Текущий                             |         |
|     |  |  |                        |   | Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест                   | Уметь выполнять тактические действия   | Текущий                             |         |
|     |  |  |                        |   | Совершенствования | Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | Уметь выполнять тактические действия   | Текущий                             |         |
|     |  |  |                        |   | Совершенствования | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»     | Уметь выполнять тактические действия   | Текущий                             |         |
| 14. |  |  | Теория                 | Правила соревнований                            | 1                 | Изучение нового материала  | Жесты судей  | Знать правила игры в мини-баскетбол | Текущий |
| 15. |  |  | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведения, передач, бросков | 20                | Изучение нового материала  | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |
|     |  |  |                        |   |                   | Совершенствования  | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |
|     |  |  |                        |   |                   | Совершенствования  | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |
|     |  |  |                        |   |                   | Совершенствования  | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |
|     |  |  |                        |   |                   | Совершенствования  | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |
|     |  |  |                        |   |                   | Изучение нового материала  | Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным   | Уметь выполнять технические         | Текущий |

|  |  |  |  |  |                           |  |                                    |         |
|--|--|--|--|--|---------------------------|--|------------------------------------|---------|
|  |  |  |  |  |                           | сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол  | приемы                             |         |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Защитные действия 1Х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол         | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Защитные действия 1Х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол         | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Защитные действия 1Х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол         | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Защитные действия 1Х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол         | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Изучение нового материала | Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Сочетание приемов: ведение - бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол       | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Изучение нового материала | Сочетание приемов: ведение – передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Сочетание приемов: ведение – передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  | Совершенствования         | Сочетание приемов: ведение – передача-   | Уметь выполнять техниче-           | Текущий |

|     |  |  |                        |                               |   |                           |  |   |         |
|-----|--|--|------------------------|-------------------------------|---|---------------------------|--|---|---------|
|     |  |  |                        |                               |   |                           | бросок в движении.<br>Обманные движения.<br>Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол                                       | ские приемы                                 |         |
|     |  |  |                        |                               |   | Совершенствования         | Сочетание приемов: ведение – передача-бросок в движении.<br>Обманные движения.<br>Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы          | Текущий |
|     |  |  |                        |                               |   | Совершенствования         | Сочетание приемов: ведение – передача-бросок в движении.<br>Обманные движения.<br>Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы          | Текущий |
| 16. |  |  | Тактическая подготовка | Участие в соревнованиях       | 5 | Игра                      | Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях  | Уметь выполнять тактические действия в игре | Текущий |
|     |  |  |                        |                               |   | Игра                      | Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях  | Уметь выполнять тактические действия в игре | Текущий |
|     |  |  |                        |                               |   | Игра                      | Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях  | Уметь выполнять тактические действия в игре | Текущий |
|     |  |  |                        |                               |   | Игра                      | Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях  | Уметь выполнять тактические действия в игре | Текущий |
|     |  |  |                        |                               |   | Игра                      | Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях  | Уметь выполнять тактические действия в игре | Текущий |
| 17. |  |  | Теория                 | Правила соревнований          | 1 | Изучение нового материала | Жесты судей  | Знать правила игры в мини-баскетбол         | Текущий |
| 18. |  |  | ОФП                    | Развитие двигательных качеств | 4 | Изучение нового материала | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.<br>Челночный бег.<br>Подвижные игры       | Уметь выполнять прыжковые упражнения        | Текущий |
|     |  |  |                        |                               |   | Совершенствования         | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.<br>Челночный бег.<br>Подвижные игры       | Уметь выполнять прыжковые упражнения        | Текущий |
|     |  |  |                        |                               |   | Совершенствования         | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.<br>Челночный бег.<br>Подвижные игры       | Уметь выполнять прыжковые упражнения        | Текущий |
|     |  |  |                        |                               |   | Совершенствования         | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.<br>Челночный бег.                         | Уметь выполнять прыжковые упражнения        | Текущий |

|     |  |  |                        |   |    |                           |   |                                    |         |
|-----|--|--|------------------------|---|----|---------------------------|---|------------------------------------|---------|
| 19. |  |  | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведения, передач, бросков | 14 |                           | Подвижные игры  |                                    |         |
|     |  |  |                        |   |    | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Изучение нового материала | Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча  | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча  | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча  | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча  | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |

|     |  |  |                        |   |    |                           |   |                                      |         |
|-----|--|--|------------------------|---|----|---------------------------|---|--------------------------------------|---------|
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча                | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Изучение нового материала | Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
| 20. |  |  | Тактическая подготовка | Тактика защиты                                  | 5  | Изучение нового материала | Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка                            | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка                            | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка                            | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Изучение нового материала | Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия             | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия                 | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| 21. |  |  | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведения, передач, бросков | 11 | Изучение нового материала | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра       | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра       | Уметь выполнять технические приемы   | Текущий |
|     |  |  |                        |   |    | Совершенствования         | Ловля и передача мяча в   | Уметь выполнять                      | Текущий |

|  |  |  |  |  |                            |  |                                      |          |
|--|--|--|--|--|----------------------------|--|--------------------------------------|----------|
|  |  |  |  |  | вования                    | парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра  | нять техниче-ские приемы             |          |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра  | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра  | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Изучение нового ма-териала | Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра   | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра   | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра   | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Изучение нового ма-териала | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |
|  |  |  |  |  | Совершенст-вования         | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра | Уметь выпол-нять техниче-ские приемы | Текущ-ий |

|     |  |  |                        |                               |   |                           |  |                                      |          |
|-----|--|--|------------------------|-------------------------------|---|---------------------------|--|--------------------------------------|----------|
| 22. |  |  | Тактическая подготовка | Тактика защиты                | 5 | Изучение нового материала | Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока | Уметь выполнять тактические действия | Текущий  |
|     |  |  |                        |                               |   | Совершенствования         | Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока | Уметь выполнять тактические действия | Текущий  |
|     |  |  |                        |                               |   | Совершенствования         | Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока | Уметь выполнять тактические действия | Текущий  |
|     |  |  |                        |                               |   | Совершенствования         | Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока | Уметь выполнять тактические действия | Текущий  |
|     |  |  |                        |                               |   | Совершенствования         | Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока | Уметь выполнять тактические действия | Текущий  |
| 23. |  |  | ОФП                    | Развитие двигательных качеств | 1 | Контрольный               | Прием контрольных нормативов по ОФП  | Выполнять контрольные нормативы      | Итоговый |