

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»  
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2 от «28» 08 2023г

Исполняющая обязанности директора  
МКОУ «СОШ № 24» ИГОС К  
Зева Е.С  
Приказ № 170 от «31» 08 2023г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Баскетбол»  
Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 11 -17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы - Стартовый**

Автор-составитель:  
Казаков Григорий Сергеевич  
педагог дополнительного образования

ст. Филимоновская  
год разработки 2023

## **1.1. Пояснительная записка**

Баскетбол – одна из популярнейших спортивных игр, получившее широкое распространение во всём мире, а также в России. Игра в баскетбол весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в баскетболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях и т.д.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом - это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» соответствует требованиям нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 08.12.2020 г.).
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. Департамент государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения России от 30.09.2020 г.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).
6. Устава МКОУ «СОШ № 24» ИГОСК.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность данной программы** состоит в том, что, физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Занятия спортом в техникуме включает обучающихся во множество социальных отношений с обучающимися других групп и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в студенческой среде.

**Новизной данной программы** является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающийся формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность.** Реализация программы позволяет решать многие позитивные идеи сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к занятиям. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно - оздоровительной деятельности.

**Принципы,** лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, обучающийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

**Категория обучающихся** Программа предназначена для детей 11-17 лет. Условия набора: в объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, без специального отбора. Количество обучающихся – не менее 15 обучающихся.

**Срок реализации Программы.** Программа рассчитана на год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2,5 часа. Количество часов в год – 85.

## Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед./год.	Режим занятий
базовый	1	01.09.23	25.05.24	34	34	1/85	1 раз в неделю по 2,5 часа

**Уровень освоения программы - базовый**

**Форма обучения:** очная.

**Кадровое обеспечение:** Программа реализуется педагогом дополнительного образования Казаков Г.С., стаж работы – 2 года.

**Цель программы.** Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в спортивной игре баскетбол для выполнения юношеских спортивных разрядов.

**Задачи программы.**

Обучающие:

- дать основы знаний об истории возникновения, этапах становления и географии распространения баскетбола в мире;
- дать основы знаний о возникновении и развитии баскетбола в России;
- дать основы знаний о правилах техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- обучить технике выполнения физических упражнений;
- обучить основным приёмам техники и тактики игры;
- обучить правилам игры;
- обучить простейшим приёмам закаливания;

Развивающие:

- развивать основные и специальные физические способности обучающихся;
- формировать навыки технических и тактических приёмов;
- развивать умение выполнять технические и тактические приёмы игры;
- формировать навыки работы в коллективе;
- формировать специальные навыки (быстроту, ловкость, координацию) для успешного овладения навыками игры;
- развивать самостоятельность и инициативность;
- формировать потребность в регулярных самостоятельных занятиях спортом;
- развить навыки ведения игры.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду спорта

и занятиям физической культурой;

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать дисциплинированность и трудолюбие, чувство ответственности и самоорганизацию;
- способствовать воспитанию морально-этических и волевых качеств;
- формировать нравственные качества и моральный облик.

#### **Ожидаемый результат**

К концу года обучающиеся должны

**Знать:** правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

**Уметь:**

- Перемещение баскетболиста,
- Верхняя передача двумя руками
- Нижняя передача.
- Нижняя боковая подача
- Прием мяча сверху
- Прием мяча снизу.

**Личностные результаты:**

- понимание ценности своего здоровья и неприязнь к вредным привычкам;
- понимание роли баскетбола в укреплении здоровья;
- умение самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- умение самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;

**Метапредметные результаты:**

- технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.

(Стартовый уровень)

№	Название тем, разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема 1. Вводное занятие. Входная аттестация. Инструктаж по ТБ.	5	3,5	1,5	Беседа
2	Тема 2. Теоретическая подготовка	12,5	3,5	9	Опрос
3	Тема 3. Техническая подготовка	22,5	1	21,5	Соревнование
4	Тема 4. Тактическая подготовка	30	2	28	Соревнование
5	Тема 5. Общая физическая подготовка	12,5	0	12,5	Соревнование
6	Тема 6. Итоговое занятие	2,5	1	1,5	Итоговая аттестация
	Итого:	85	11	74	

Содержание программы.

**1. Вводное занятие.**

**Теория (3,5 ч):** Инструктаж по ТБ.

**Практика (1,5 ч):** Входная аттестация.

**2. Теоретическая подготовка**

**Теория (3,5 ч):** История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире.

**Практика (9 ч):** Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**3. Техническая подготовка**

**Теория (1 ч):** Имитационные упражнения без мяча.

**Практика (21,5 ч):** Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**4. Тактическая подготовка**

**Теория (2 ч):** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

**Практика (28 ч):**Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств. Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

### **5. Общая физическая подготовка**

**Практика (12,5 ч):** Общеразвивающие упражнения представлены: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В 10-13 лет - до 50%, 14-15 лет - 40%, в 16-17 лет - 30%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

### **6. Итоговое занятие**

**Теория (1 ч):**Обсуждение итогов за год и на предыдущий год.

**Практика (1,5 ч):**Итоговая аттестация

#### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды аттестации:

<b>Виды контроля</b>	<b>Формы проведения</b>	<b>Сроки</b>
Входной	Входная аттестация	Сентябрь
Текущий	Текущая аттестация	Декабрь

Итоговый	Итоговая аттестация	Май
----------	---------------------	-----

## Критерии оценки достижения планируемых результатов

### Условные обозначения:

- 1 – низкий уровень;
- 2 – средний уровень;
- 3 – высокий уровень.

**Высокий уровень** – задание понимает полностью, правильно и самостоятельно выполняет.

**Средний уровень** – задание понимает частично (понимает и выполняет простую инструкцию не в полной мере), справляется при поддержке взрослого.

**Низкий уровень** – задание не понимает, и выполнить не может.

### Оценочные материалы Программы

В течение освоения программы проводится аттестация и контроль, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

### Формы контроля:

- методы устного контроля – опрос;
- метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями обучающихся;
- методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование

### Физическое развитие и физическая подготовленность

Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	
Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
Прыжок в длину с места (см)	150	170
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
- сидя (м)	5,0	6,0
- в прыжке с места (м)	7,5	9,5

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий. Методическое обеспечение:

- схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- правила игры в баскетбол.
- учебники по физической культуре.

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- инструкции по охране труда.

#### **Оборудование спортивного зала:**

1. игровые щиты с кольцами - 2 шт.,
2. стойки для обводки – 10 шт.,
3. гимнастические скамейки – 7 шт.,
4. гимнастические скакалки – 5 шт.
5. мячи набивные – 6 шт.,
7. баскетбольные мячи – 2 шт.

#### **Формы организации образовательной деятельности**

В процессе занятий используются различные формы занятий:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, окружные); - подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Кроме того, предусмотрены такие формы занятий как: соревнование, показательное выступление, массовые мероприятия, посвященные различным историческим или памятным датам, участие в конкурсах спортивной направленности.

Занятие может состоять из таких частей как: общее построение, на котором сообщается тема занятия, тренировки по закреплению изученных элементов в волейболе, изучение нового материала (теория и практика), общефизическая разминка, выработка умений и навыков в составе команд, работающих по круговой системе (переходя с одного рабочего места на другое); подведение итогов.

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением

юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным - силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

### **Список литературы.**

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы-рекомендации / авт.- сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. — М.: ФиС, 1975.
3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для игроков / Ник Сортел; - М.: АСТ: Астрель, 2005.
4. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
5. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987
6. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.; №11, июнь 2003 г.; №17, сентябрь 2003 г.
7. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009)  
Интернет-ресурсы
8. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта город Воронеж
9. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.пособие/Ш.З.Хуббиев,С.М. Лукина, Т.Е.Коваль, Л.В.Ярчиковская. – СПб.: Изд-во С.-Петербур.ун-та, 2018. – 272 с.  
ISBN 978-5-288-05785-4 (эл.библиотека Знаниум)
10. Филиппова Ю.С. Здоровье и физическая культура: учебно-методическое пособие/ Филиппова Ю.С. – Москва ИНФА – М, 2020. – 197 с. (Среднее профессиональное образование .) (эл.библиотека Знаниум)

### **Интернет источники:**

<https://patriotспорт.moscow/wp-content/uploads/2022/01/basketbol-bazovyj.pdf>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/06/18/obshcheobrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo>

## Приложение №1. Календарно-тематический учебный график

№ п/п	Число	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						<b>Тема 1. Вводное занятие</b>		
1.	Сентябрь	05.09.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	групповая	2,5	Введение в программу. Техника безопасности. Входная аттестация	спортзал	Беседа Входная аттестация
2.	Сентябрь	12.09.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	групповая	2,5	История развития баскетбола в мире и в нашей стране.	спортзал	Практическое занятие
						<b>Тема 2. Теоретическая подготовка.</b>		
3.	Сентябрь	19.09.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	групповая	2,5	Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.	спортзал	Практическое занятие
4.	Сентябрь	26.09.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	групповая	2,5	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	спортзал	Практическое занятие
5.	Октябрь	03.10.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	групповая	2,5	Физическая подготовка баскетболиста	спортзал	Практическое занятие
6.	Октябрь	10.10.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	групповая	2,5	Техническая подготовка баскетболиста	спортзал	Практическое занятие
7.	Октябрь	17.10.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	групповая	2,5	Тактическая подготовка баскетболиста	спортзал	Практическое занятие
						<b>Тема 3. Техническая подготовка</b>		
8.	Октябрь	24.10.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2,5	Имитационные упражнения без мяча	спортзал	Практическое занятие

			17.40-18.00					
9.	Октябрь	07.11.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	групповая	2,5	Имитационные упражнения без мяча	спортзал	Практическое занятие
10.	Ноябрь	14.11.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	групповая	2,5	Ловля и передача мяча	спортзал	Практическое занятие
11.	Ноябрь	21.11.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	групповая	2,5	Ведение мяча	спортзал	Практическое занятие
12.	Ноябрь	28.11.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	групповая	2,5	Техника - основа спортивно-го мастерства	спортзал	Практическое занятие
13.	Ноябрь	05.12.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	2,5	Техника передвижения	спортзал	Практическое занятие
14.	Декабрь	12.12.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	2,5	Техника владения мячом	спортзал	Практическое занятие
15	Декабрь	19.12.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	2,5	Техника нападения	спортзал	Практическое занятие
16	Декабрь	26.12.23	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	2,5	<b>Текущая аттестация.</b>	спортзал	Практическое занятие
						<b>Тема 4. Tактическая подготовка.</b>		
17	Январь	09.01.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	2,5	Защитные действия при опеке игрока без мяча	спортзал	Практическое занятие
18	Январь	16.01.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2,5	Защитные действия при опеке игрока без мяча	спортзал	Практическое занятие

			17.40-18.00					
19	Январь	23.01.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	<b>2,5</b>	Защитные действия при опеке игрока без мяча	спортзал	Практическое занятие
20	Январь	30.01.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	<b>2,5</b>	Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	спортзал	Практическое занятие
21	Февраль	06.02.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	<b>2,5</b>	Быстрый прорыв. Командные действия в защите.	спортзал	Практическое занятие
22	Февраль	13.02.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	<b>2,5</b>	Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	спортзал	Практическое занятие
23	Февраль	20.02.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	<b>2,5</b>	Взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;	спортзал	Практическое занятие
24	Февраль	27.02.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	<b>2,5</b>	Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение	спортзал	Практическое занятие
25	Март	05.03.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	<b>2,5</b>	Взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков	спортзал	Практическое занятие
26	Март	12.03.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	<b>2,5</b>	Взаимодействие трёх игроков против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух	спортзал	Практическое занятие

27	Март	19.03.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	2,5	Взаимодействие трёх игроков против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух	спортзал	Практическое занятие
28	Апрель	02.04.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	2,5	Взаимодействие трёх игроков против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух	спортзал	Практическое занятие
						<b>Тема 5.Общая физическая подготовка</b>		
29	Апрель	09.04.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	2,5	Бег с ускорением 30-40 м.	спортзал	Практическое занятие
30	Апрель	16.04.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	2,5	Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.	спортзал	Практическое занятие
31	Апрель	23.04.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	2,5	Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м.	спортзал	Практическое занятие
32	Апрель	30.04.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	2,5	Бег с препятствиями от 60 до 100 м	спортзал	Практическое занятие
33	Май	07.05.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	практическое занятие	2,5	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в	спортзал	Практическое занятие

						упоре, приседания на одной и двух ногах		
						<b>Тема 6.Итоговое занятие.</b>		
34	Май	21.05.24	16.00-16.40 16.50-17.30 17.40-18.00	групповая	<b>2,5</b>	<b>Итоговая аттестация.</b>	спортзал	Практическое занятие

## Календарно-тематическое планирование Стартовый уровень

№	Раздел и тема	Всего	Количество часов		Дата	
			теория	практика	план	факт
1	Входная аттестация. Техника безопасности.	2,5	1	1,5		
2	Теоретическая подготовка.	2,5	2,5			
3	История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижение баскетбола в мире.	2,5	2,5			
4	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	2,5	1	1,5		
5	Физическая подготовка баскетболиста	2,5		2,5		
6	Техническая подготовка баскетболиста	2,5		2,5		
7	Тактическая подготовка баскетболиста	2,5		2,5		
8	Техническая подготовка	2,5		2,5		
9	Имитационные упражнения без мяча	2,5		2,5		
10	Ловля и передача мяча	2,5		2,5		
11	Ведение мяча	2,5		2,5		
12	Техника - основа спортивного мастерства	2,5	1	1,5		
13	Техника передвижения	2,5		2,5		
14	Техника владения мячом	2,5		2,5		
15	Техника нападения	2,5		2,5		
16	<b>Текущая аттестация.</b> <b>Техника защиты</b>	2,5		2,5		
17	Защитные действия при опеке игрока без мяча	2,5		2,5		
18	Защитные действия при опеке игрока без мяча	2,5		2,5		
19	Защитные действия при опеке игрока без мяча	2,5		2,5		
20	Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2,5		2,5		
21	Быстрый прорыв. Командные действия в защите.	2,5		2,5		
22	Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2,5		2,5		

23	Взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;	2,5		2,5		
24	Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение	2,5		2,5		
25	Взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков	2,5		2,5		
26	Взаимодействие трёх игроков против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух	2,5		2,5		
27	Взаимодействие трёх игроков против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух	2,5	1	1,5		
28	Взаимодействие трёх игроков против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух	2,5	1	1,5		
29	Бег с ускорением 30-40 м.	2,5		2,5		
30	Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.	2,5		2,5		
31	Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м.	2,5		2,5		
32	Бег с препятствиями от 60 до 100 м	2,5		2,5		
33	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах	2,5		2,5		
34	Итоговая аттестация.	2,5	1	1,5		
	<b>ИТОГО</b>	<b>85</b>	<b>11</b>	<b>74</b>		