

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СУББОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СЕМЕНА УСТИНОВИЧА КРИВЕНКО

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом школы  
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Субботинская СОШ  
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко  
\_\_\_\_\_ Свинцов П.В.  
Приказ № 19/1 У от «31» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

по волейболу

**«Баскетбол. Стритбол 3x3»**

Форма реализации программы: очная;

Уровень: базовый;

Возраст обучающихся: 10-18 лет;

Срок реализации программы: 1 год (288 часов).

Автор: педагог дополнительного образования

Соковиков Дмитрий Александрович

Субботино 2024

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования по баскетболу составлена в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказом Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

9. Уставом МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко, утвержденным постановлением администрации Шушенского района от 27.12.2016 года № 882;

10. Локальными актами МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко;

11. Учебным планом МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко;

12. Рабочей программой воспитания МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко.

### ***Направленность дополнительной образовательной программы***

Дополнительная образовательная программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа по баскетболу направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

### ***Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность***

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.

### ***Цели и задачи дополнительной образовательной программы***

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;

### ***Отличительные особенности дополнительной образовательной программы***

Программа органично вписывается в 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.

### ***Возраст детей дополнительной образовательной программы***

Дети с 10 до 17 лет.

### ***Сроки реализации дополнительной образовательной программы***

Дополнительная образовательная программа рассчитана на один учебный год

### ***Формы и режим занятий***

Занятие проходит в урочной форме три раза в неделю по 45 минут согласно расписания которое составляется в начале учебного года.

### ***Ожидаемый результат***

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### ***Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы***

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. Первый год обучения***

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
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.

### ***Общefизическая подготовка***

#### ***Нормативы технической подготовки. Первый год обучения***

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
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 иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

### **3. Учебно-тематический план**

***Группа первого года обучения (108 часов).***

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	60
3	Специальная подготовка тактическая	23
4	ОФП	15
5	Соревнования	5

## **Тематика занятий:**

### ***Группа первого года обучения***

***Основы знаний (5 часов).*** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

***Техническая подготовка (60 часов).***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка (23 часа).***

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Общеспортивная подготовка (15 часов).***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

*Соревнования (5 часов).* Принять участие в одних соревнованиях.

### **Содержание программы дополнительного образования**

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 3 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.

### **Методическое и материально-техническое обеспечение программы**

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.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шушенская средняя общеобразовательная школа № 2»**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Шушенская СОШ № 2»

\_\_\_\_\_  
Смирнова Т.А.  
от «01» сентября 2023

\_\_\_\_\_  
Л.К.Беседина  
Приказ от « 01» сентября 2023 г № 36

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2021-2022 учебный год к дополнительной  
общеобразовательной (общеразвивающей) программе  
“Баскетбол для всех”**

Форма реализации программы - очная.  
Срок реализации программы- 1 год.  
Возраст обучающихся 10-17 лет.  
Составитель: Варич Алексей  
Александрович,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ «Шушенская СОШ № 2»

Шушенское, 2023 г.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<b>Направленность</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Физкультурно – спортивная
<b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Общеразвивающая, модифицированная
<b>Уровень</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Базовый
<b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе: особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и т.д.). <b>Изменения</b> , необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обоснование изменений.	Предлагаемая программа по баскетболу рассчитана на 1 год обучения и направлена на углубленное обучение игре в баскетбол. В течение учебного года предусмотрено подготовка и участие обучающихся в соревнованиях на муниципальном уровне
<b>Особенности организации</b> образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной	Группа занимается 1-й год. Организация учебно-тренировочного процесса программой рассчитана на 36 учебных недель в течение

<p>общеразвивающей программе с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ количества учебных часов по программе;</li> <li>✓ количества учебных часов согласно расписанию;</li> <li>✓ информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков(разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы.</li> </ul>	<p>учебного года с общим объемом нагрузки 108 часов, по 3 часа в неделю (академический час 45 минут).</p> <p>В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств (лист нетрудоспособности, карантин, активированный день) в программу вносятся корректировки. Прохождение программного материала осуществляется за счет интеграции тем.</p>
<p><b>Цель</b> рабочей программы на текущий учебный год</p>	<p>углублённое изучение спортивной игры баскетбол.</p>
<p><b>Задачи</b> на текущий учебный год для конкретной учебной группы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья;</li> <li>• содействие правильному физическому развитию;</li> <li>• приобретение необходимых теоретических знаний;</li> <li>• овладение основными приемами техники и тактики игры;</li> <li>• воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;</li> <li>• привитие ученикам организаторских навыков;</li> <li>• повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;</li> <li>• подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;</li> </ul>
<p><b>Режим занятий</b> в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)</p>	<p>Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 час по 45 минут, 3 академических часа в неделю.</p>
<p><b>Формы занятий</b> и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий)</p>	<p>Реализация поставленных задач требует применения фронтального (одновременного, поточного) и индивидуального методов организации учебной деятельности, а также метода круговой тренировки. Занятия по баскетболу проводятся в форме различных по типу тренировок: игровых, учебных, учебно-</p>

	тренировочных, тренировочных, контрольных, комплексных и соревновательных.
<p><b>Ожидаемые результаты</b> и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной (годовой) аттестации).</p>	<p>Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражены в ключевых компетенциях.</p> <p><i>Учебно-познавательные компетенции:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель;</li> <li>- задавать вопросы к наблюдаемым фактам, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;</li> </ul> <p><i>Формирование компетенции:</i> Посредством практических занятий, направленных на формирование технико-тактических умений. Также формирование физических качеств на занятиях по общефизической и специальной подготовке.</p> <p><i>Коммуникативные компетенции:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос.</li> <li>- владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог).</li> </ul> <p><i>Формирование компетенции:</i> На теоретических и практических занятиях, соревнованиях, занятиях-соревнованиях. Выполнение групповых заданий, приобретение навыка общения внутри группы сверстников-спортсменов и между спортсменами различных возрастных категорий.</p> <p><i>Природоведческие и здоровье сберегающие компетенции:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позитивно относиться к своему здоровью;</li> <li>- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье;</li> </ul> <p><i>Формирование компетенции:</i> Проведение на занятиях бесед, инструктажей по различным разделам для обучения правилам безопасности на занятиях, в быту, при различных мероприятиях и ситуациях.</p> <p>В течение учебного года контроль ЗУН осуществляется один - два раза в месяц, по окончании пройденной темы. В процессе контроля обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке. В зависимости от</p>

	<p>набранной суммы баллов обучающегося определяется его уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе занятий по программе.</p>
--	---

	<p>В конце учебного года в период с 25 мая по 31 мая проводится итоговая аттестация, в форме контрольного теста.</p>
--	--

Перечень методических пособий для педагога и обучающихся, обеспечивающих учебный процесс (конспекты учебных занятий, методические указания, рекомендации, учебные пособия, методический, дидактический, информационный, справочный материал на различных носителях, образовательные ресурсы, специальная литература и т. д.)

*Баландин, Г. А.* Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2002.

*Ковалько, В. И.* Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М. : Советский спорт, 1960.

*Коузи, Б.* Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : ФиС, 1975.

*Кузнецов, В. С.* Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

*Литвинов, Е. Н.* Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М. : Просвещение, 1999.

*Мейксон, Г. Б.* Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 1998.

### Календарно тематическое планирование секции баскетбол

№	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов
1.	05.09.2023		Правила игры. Входной контроль	1
2.	06.09.2023		Выявление состояния здоровья учащихся	1
3.	07.09.2023		Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	1
4.	12.09.2023		Совершенствование упражнений ОФП	1
5.	13.09.2023		Зачетные требования	1
6.	14.09.2023		Правила техники баскетбола	1
7.	19.09.2023		Техника нападения. ОФП	1
8.	20.09.2023		Техника перемещений	1
9.	21.09.2023		Тактика перемещений. СФП	1
10.	26.09.2023		Техника владения мячом	1
11.	27.09.2023		Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	1
12.	28.09.2023		Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	1
13.	03.10.2023		Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	1
14.	04.10.2023		Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	1



15.	05.10.2023		Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	1
16.	10.10.2023		Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	1
17.	11.10.2023		Передача мяча одной рукой за спиной	1
18.	12.10.2023		Передача мяча снизу назад	1
19.	17.10.2023		К.у. Приемы передачи мяча	1
20.	18.10.2023		Совершенствование ОФП	1
21.	19.10.2023		Совершенствование СФП	1
22.	24.10.2023		Игра Техника безопасности	1
23.	25.10.2023		Техника ведения мяча	1
24.	26.10.2023		Техника бросков мяча по кольцу	1
25.	31.10.2023		Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	1
26.	01.11.2023		Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1
27.	02.11.2023		Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	1
28.	07.11.2023		Игра баскетбол. ОФП	1
29.	08.11.2023		Бросок двумя руками. ОФП	1
30.	09.11.2023		Ведение мяча	1
31.	14.11.2023		Техника защиты	1

32.	15.11.2023		Техника перемещений	1
33.	16.11.2023		Упражнения ОФП	1
34.	21.11.2023		Перехват мяча. ОФП	1
35.	22.11.2023		Вырывание мяча Техника безопасности	1
36.	23.11.2023		Выбивание мяч. СФП	1
37.	28.11.2023		Техника накрывания мяча.	1
38.	29.11.2023		Соревнование по баскетболу. ОФП	1
39.	30.11.2023		Сочетание приемов игры в баскетбол	1
40.	05.12.2023		Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2.	1
41.	06.12.2023		Технические приемы баскетболиста	1
42.	07.12.2023		Упражнения в передвижении. СФП	1
43.	12.12.2023		Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	1
44.	13.12.2023		Совершенствование техники передвижения	1
45.	14.12.2023		Совершенствование упражнений в бросках	1
46.	19.12.2023		Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	1
47.	20.12.2023		Упражнения в перемещениях защитника	1

48.	21.12.2023		Подвижные игры Техника безопасности	1
49.	26.12.2023		Упражнения в овладении мячом. СФП. Промежуточная аттестация	1
50.	27.12.2023		Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	1
51.	28.12.2023		Соревнование по баскетболу. Промежуточная аттестация	1
52.	10.01.2024		Тактика нападения. Волевая подготовка	1
53.	11.01.2024		Индивидуальные действия	1
54.	16.01.2024		Групповые действия	1
55.	17.01.2024		Правила пересечения	1
56.	18.01.2024		Тактические комбинации игры. СФП	1
57.	23.01.2024		Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	1
58.	24.01.2024		Тактика защиты. СФП	1
59.	25.01.2024		Индивидуальные действия	1
60.	30.01.2024		Командные действия	1
61.	31.01.2024		Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	1
62.	01.02.2024		Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	1
63.	06.02.2024		Тактика нападения. Игра баскетбол.	1

			СФП.	
64.	07.02.2024		Тактика защиты. Игра баскетбол	1
65.	08.02.2024		Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	1
66.	13.02.2024		Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	1
67.	14.02.2024		Общие правила игры в баскетбол. К./у.	1
68.	15.02.2024		Зачетное занятие Техника безопасности	1
69.	20.02.2024		Волевая подготовка учащихся	1
70.	21.02.2024		Соревнования по баскетболу	1
71.	22.02.2024		Игра «Баскетбол» Техника безопасности	1
72.	27.02.2024		Жесты судей	1
73.	28.02.2024		Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2	1
74.	29.02.2024		Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 3 : 3	1
75.	05.03.2024		Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4 : 4,	1
76.	06.03.2024		Нападение быстрым прорывом (1 : 0)	1
77.	07.03.2024		Нападение быстрым прорывом (2 : 1)	1
78.	12.03.2024		Нападение быстрым прорывом (3 : 2)	1
79.	13.03.2024		Взаимодействие двух игроков	1

80.	14.03.2024		Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон	1
81.	19.03.2024		Позиционная игра против зонной защиты	1
82.	20.03.2024		Перехват мяча.	1
83.	21.03.2024		Вырывание и выбивание мяча.	1
84.	26.03.2024		Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	1
85.	27.03.2024		Борьба за отскок от щита	1
86.	28.03.2024		Зонная защита 3 : 2	1
87.	02.04.2024		Зонная защита 2 : 3	1
88.	03.04.2024		Упражнения для развития скоростных способностей	1
89.	04.04.2024		Упражнения для развитие силовых способностей	1
90.	09.04.2024		Упражнения для развития выносливость	1
91.	10.04.2024		Упражнения для развития гибкость	1
92.	11.04.2024		Добивание мяча после отскока от щита	1
93.	16.04.2024		Бросок полукрюком, крюком.	1
94.	17.04.2024		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
95.	18.04.2024		Бросок после остановки.	1
96.	23.04.2024		Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке	1

97.	24.04.2024		Штрафной бросок	1
98.	25.04.2024		Бросок двумя руками снизу после ведения	1
99.	30.04.2024		Бросок двумя руками сверху после ведения	1
100.	01.05.2024		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1
101.	02.05.2024		Скрытые передачи	1
102.	14.05.2024		Передача мяча со сменой мест в движении	1
103.	15.05.2024		Передача мяча с активным сопротивлением защитника.	1
104.	16.05.2024		Бросок мяча после ловли и ведения	1
105.	21.05.2024		Сдача контрольных нормативов по ОФП в спортзале	1
106.	22.05.2024		Сдача контрольных нормативов по ОФП на улице	1
107.	23.05.2024		Сдача контрольных нормативов по СФП. Итоговая аттестация	1
108.	28.05.2024		Подведение итогов года. Итоговая аттестация	1
Итого				108