

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Просвещения Хабаровского края**

**Управление образования администрации**

**города Комсомольска-на-Амуре**

**МОУ СОШ № 62**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим  
советом

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «30» 082024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
*Герасимова О.В.*  
Герасимова О.В.  
от «30» 082024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
*Дерентьева Н.В.*  
Дерентьева Н.В.  
приказ № 199 от  
«30» 082024 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Баскетбол»**

для обучающихся 5-9 классов

**г. Комсомольск-на-Амуре 2024**

# Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

## Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г.

№196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 года № 26;

Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» от 9 ноября 2015 г. № 1309;

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Локальные акты учреждения.

Данная программа дополнительного образования относится к программам спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования – базовый.

### **Актуальность программы**

Учебно-воспитательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

По уровню освоения дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Объем программы** – 306 часов.

### **Методы обучения:**

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Практические: метод упражнений; игровой метод; соревновательный метод, метод круговой тренировки.

**Тип занятий:** Индивидуальный, групповой, поточный

**Формы проведения занятий:** беседа, наблюдение, практическое занятие, занятие-игра.

Задания по программе построены с учётом интересов, возможностей и предпочтений обучающихся.

**Срок освоения программы**

Программный материал рассчитан на 1 год обучения.

На реализацию программы отводится 306 часов.

Возраст обучающихся: 13-17 лет (6-9 классы).

Занятия проводятся 4 раза в неделю:

- понедельник: 16:00 – 18:00

- среда: 16:00 – 18:30

- пятница: 16:00 – 18:30

- суббота: 16:00 – 18:00

Максимальное количество учащихся в группе 15 человек.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 1 сентября текущего года при наличии заявления от законных представителей о согласии и отсутствии медицинских противопоказаний.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

*1. Образовательные:*

- знакомство обучающихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углубление и дополнение знания, умения и навыки, получаемые учащимися на занятиях физкультуры.

*2. Развивающие:*

- укрепление опорно-двигательного аппарата учащихся;

- содействие разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию организма;

- развитие специальных двигательных навыков и психологических качества обучающихся;

- расширение спортивного кругозора детей.

*3. Воспитательные:*

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитание культуры поведения;

- привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропаганда здорового образа жизни учащихся;

- привлечение семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Содержание программы**  
**Тематический план реализации программы с указанием содержания**  
**дополнительной общеобразовательной программы**

№ урока	Общее количество часов	Часы теоретической подготовки	Часы практической подготовки	Содержание программы
	1	1		Правила ТБ, ППД, история баскетбола
	5	1	4	Теория – правила баскетбола. ОФП: беговые упражнения. Бег. Бег с ускорениями, противоходом, спиной вперед. Общеразвивающие упражнения на гибкость. СПФ: упражнения в парах с передачами и бросками.
	4		4	ОФП и СПФ: беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения на координацию движений. Стойка баскетболиста, передвижения приставными шагами.
	1		1	Учебная игра.
	6		6	ОФП: бег, ускорения из различного исходного положения. Бег с остановкой по сигналу, остановки и повороты. Общеразвивающие упражнения с мячами. Эстафеты с элементами баскетбола. СФП: передвижение приставными шагами, в защитной стойке, спиной вперед.
	5		5	ОФП: бег, бег с ускорением. Передвижения приставными шагами, спиной вперед, в защитной стойке. Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения с мячами. СФП: упражнения в парах с ведением, передачами и бросками.
	1		1	Учебная игра.
	3		3	ОФП: общеразвивающие упражнения. метание мяча в цель. Прыжки толчком одной и двух ног. Подвижные игры с использованием элементов баскетбола. СПФ: ловля мяча двумя руками. Броски мяча.
	1		1	Учебная игра.
	4		4	ОФП: бег, полоса препятствий. СФП: ловля и передачи мяча одной рукой. передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок

				мяча после ведение два шага.
	1		1	Учебная игра.
	4		4	ОФП: остановка двумя шагами и прыжком. СФП: ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.
	1		1	Учебная игра.
	4		4	ОФП: беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах. Бег с максимальной скоростью с остановками, сменой направления. СФП: Бросок мяча в движении.
	1		1	Учебная игра.
	1	1		Теория – развитие баскетбола в России.
	3		3	ОФП: бег, передвижение приставными шагами, в защитной стойке. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. СФП: упражнения в парах с ведением, передачами и бросками.
	1		1	Учебная игра.
	5		5	ОФП: бег, ускорения из различного исходного положения. Бег с остановкой по сигналу, остановки и повороты. Общеразвивающие упражнения с мячами. Эстафеты с элементами баскетбола. СФП: передвижение приставными шагами, в защитной стойке, спиной вперед.
	1		1	Учебная игра.
	5		5	Тактические упражнения: защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
	2		2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях
	1		1	Учебная игра.
	4		4	ОФП: метание мяча в цель. Прыжки толчком одной и двух ног.

				Подвижные игры с использованием элементов баскетбола.
	1		1	Учебная игра.
	2		2	Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
<b>Итого</b>	<b>306</b>			

## Планируемые результаты

К моменту завершения реализации программы обучающиеся должны

### ***Образовательные:***

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране;
- правила игры в баскетбол;
- тактические приемы в баскетболе;
- владеть основными техническими приемами баскетболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

### ***Метапредметные:***

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы над выполнением задания;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

### ***Личностные:***

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий 02.09.2024 г. Окончание 26.05.2025 г.

Продолжительность учебного года – 34 недели. Количество часов в год – 306 ч.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся 4 раза в неделю:

- понедельник: 16:00 – 18:00

- среда: 16:00 – 18:30

- пятница: 16:00 – 18:30

- суббота: 16:00 – 18:00

Объем программы: 306 часов.

Срок освоения программы: 34 недели.

Календарно-тематическое планирование составляется для каждой учебной группы на учебный год и используется для заполнения журнала педагогадополнительного образования.

### 2.2 Учебный план

Год обучения	1 год	Форма промежуточной и итоговой аттестации
Теоретическая подготовка	16 ч.	Творческая работа
Практическая работа	290 ч.	Контрольные нормативы
Количество часов в год	<b>306 ч.</b>	

### Условия реализации программы

1. Разработанность программы с учетом интереса, возрастных особенностей, а также специфики заболеваний обучающихся.

2. Создание ситуации успеха. Заинтересованность личностью педагога.

3. Удовлетворение потребности обучающихся в самоопределении, профориентации.

4. Участие обучающихся в конкурсах, соревнованиях.

Основные виды занятий тесно связаны между собой и дополняют друг друга.

Форма организации занятий – групповая.

Хорошие результаты приносят и следующие методические приёмы:

1. Индивидуальная оценка уровня освоенных навыков, развития способностей путём наблюдения за ребёнком, его успехами.

2. Создание на занятии обстановки, вызывающей у неуверенных детей желание действовать и перспективы развития и роста в спорте.

3. Использование коллективной работы.

### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
1	Спортивный зал	1
I. Учебно-практическое оборудование		
1.	Мячи баскетбольные	10
2.	Доска технико-тактическая	2

## Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Входящая диагностика</b>		
В начале учебного года	Выявление степени физической подготовленности занимающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая физическая подготовка (таблица прилагается).</li> <li>2. Специальная физическая подготовка (таблица прилагается).</li> </ol>
<b>Промежуточная диагностика (1 полугодие)</b>		
В конце первого полугодия	Определение результатов обучения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Матчевые встречи.</li> <li>2. Игра 3*3</li> <li>3. Общефизическая подготовка (таблица прилагается).</li> </ol>
<b>Итоговая диагностика (2 полугодие)</b>		
В конце учебного года	Определение результатов обучения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общефизическая подготовка (таблица прилагается).</li> <li>2. Специальная физическая подготовка (таблица прилагается).</li> <li>3. Итоговая игра в баскетбол, оценивание правил ведения игры.</li> </ol> <p>Результаты ОФП и СПФ оцениваются в динамике по полученным баллам.</p>

### Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов;
- контрольные игры (по разделам);

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

- контрольные тесты и упражнения.

Проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Содержание требований к уровню спортивной подготовленности учащихся составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки – физической и технической.

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества реализации программы и уровню подготовленности учащихся.

### Оценочные материалы

#### Содержание контрольных нормативов

Определение физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

1. Общая физическая подготовка.

- бег 60, 300, 600 м;
- прыжок в длину с места;



- из положения лежа на полу, сед за 1 мин.;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

2. Специальная физическая подготовка.

- бег 20 м;

- прыжок вверх с места (по В.М. Абалакову);

- 40-секундный челночный бег,

- бросок набивного мяча двумя руками из-за головы,

- передача мяча двумя руками в круг (диаметром 1м) на стене в течение 30 секунд.

3. Техническая подготовка

- перемещения 6х5м;

- комбинированное упражнение;

- штрафные броски;

- броски с точек.

Все учащиеся сдают контрольные нормативы два раза в год. В начале учебного года и в конце.

Цифровые показатели нормативов приведены в таблицах.

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

№	Упражнения.	Оценка	Количество раз			
			13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
1	Из положения лежа на полу, сед за 1 мин.	5	42	44	45	46
		4	35	37	37	38
		3	26	26	27	27
		2	21	22	22	23
		1	16	17	17	18
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев. )	5	23	23	23	24
		4	17	17	17	18
		3	6	6	6	8
		2	2	2	2	3
		1	0	0	0	1
3.	Прыжки в длину с места.	5	185	185	190	190
		4	165	170	175	175
		3	140	145	150	150
		2	125	130	135	135
		1	120	125	125	130
4.	Бег 60 м.	5	9,1	9,0	8,9	8,8
		4	9,6	9,5	9,4	9,3
		3	10,2	10,1	10,0	10,0
		2	10,7	10,6	10,5	10,4
		1	11,2	11,1	11,0	10,9

#### Специальная физическая и техническая подготовка

Содержание требований	13-лет	14-лет	15-лет	16-17-лет.
Бег 20 м (сек)	4.1	4.0	4.0	3.9
Высота подскока(см)	31	34	32	38
Прыжок в длину с места(см)	174	186	187	192
Бег 40 сек (м)	174	180	180	192

Бег 60м (сек)	9.4	9.1	9.2	8.9
Бросок набивного мяча из-за головы	3,5	4.0	4,0	4,5
Передачи мяча в круг на стене	25	25	30	30
Перемещение 6х5м (сек)	10.9	10.2	10.0	9.7
Комбинированное упражнение (сек)	40.0	39.8	38.0	37.0
Штрафные броски %	36	37	38	42
Броски с точек %	34	35	36	39

## **Методические материалы**

Данная программа предусматривает как вариативные формы обучения, так и различные варианты специального сопровождения обучающихся. Основные виды занятий тесно связаны между собой и дополняют друг друга.

Реализация программы предусматривает использование в образовательном процессе следующих педагогических технологий:

1. технология группового обучения;
2. технология коллективного взаимообучения;
3. технология развивающего обучения;
4. технология проблемного обучения;
5. технология коллективной спортивной деятельности;
6. здоровьесберегающая технология.

## **Алгоритм учебного занятия**

Как и многие другие виды спорта, баскетбол требует постепенного перехода от простого к сложному. Однолетний период реализации программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-15 человек.

### **Требования современного учебного занятия:**

1. четкая формулировка темы, цели, задачи занятия;
2. занятие должно быть проблемным и развивающим;
3. вывод делают сами обучающиеся;
4. учет уровня и возможностей обучающихся, настроения детей;
5. планирование обратной связи;
6. добрый настрой всего учебного занятия.

### **Структура занятия.**

*Построение и структура учебно-тренировочного занятия.*

Каждое учебно-тренировочное занятия разделено на четыре блока, взаимосвязанных между собой:

- вводный

- подготовительный (ОФП, СФП)
- основной (ОФП, СФП, технико-тактические действия)
- заключительный.

Во вводной часть включает создание рабочей обстановки, поставка перед занимающимися задачи, создание четкого представления о содержании основной части. Продолжительность вводной части около 5 мин.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 15 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания).

Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 1000-1500 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол). В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

Основная трудность при проведении сложной основной части занятий заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений. Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности. Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость. Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление.

При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

## Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Все о тренировке юного баскетболиста./ Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ, Астрель, 2007.
3. Методические основы изучения баскетбола в 5-7 классах (методические рекомендации). – Челябинск, 1991.
4. Спортивные игры: Учебное пособие для студентов пединститутов. – М.: Просвещение, 1988.
5. Юный баскетболист: Пособие для тренеров/ Под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Все о спорте: Для мальчиков. – М.: «Изд-во Астрель», «Изд-во АСТ», 2000.

### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Современная энциклопедия для мальчиков./ Авт.-сост. Н.В. Белов. – Мн.: Современный литератор, 1999.
4. Все о спорте: Для мальчиков. – М.: «Изд-во Астрель», «Изд-во АСТ», 2000.

### Список интернет - ресурсов

- [Спорт.ру](http://Спорт.ру) — Здесь Вы найдете ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Комментарии российских тренеров и специалистов. Сможете пообщаться на Форуме. Регистрация не нужна.

- [ФизкультУРА](http://ФизкультУРА) — На сайте можно смотреть видео, читать и скачивать статьи, программы, книги о спорте, воспитании, оздоровлении, физиологии. Представлено много материала по методике и технике обучения в отдельных видах спорта. Удобный поиск материала по карте сайта. Регистрация не нужна.

- [Уроки баскетбола](http://Уроки баскетбола). Баскетбольные тренировки от «А» до «Я» — На сайте представлены уроки баскетбола от специалистов отечественной и заокеанской школ баскетбола.

- [«Slamdunk.ru»](http://Slamdunk.ru) — баскетбольный портал — Новости, справочные материалы, тексты книг и пр. по баскетболу и стритболу. Календарь и результаты российских и международных матчей. Фото- и видеогалереи баскетболистов. Форум и блоги.

- [Все о баскетболе](http://Все о баскетболе) — информационный сайт об игре в баскетбол

- [pro-basketball.ru](http://pro-basketball.ru) — Здесь вы найдете полный разбор всех деталей игры, изучите те вопросы обучения и совершенствования, которые теорией признаны бесспорными и хорошо разработаны в различных учебных пособиях. Наибольшее внимание на блоге уделяется спорным, нерешенным проблемам и, конечно, особенностям детского баскетбола: отбору в секцию новичков, разработке учебно-тренировочного процесса, определению сильных для детей нагрузок, воспитанию юных баскетболистов в духе командной морали, дружбы и товарищества, перспективе роста мастерства занимающихся баскетболистов и т.п.

На блоге Pro-Basketball.Ru разобраны общие вопросы работы детской секции, физическая, теоретическая и психологическая подготовка юных спортсменов, техника, тактика игры и соревнования детских и юношеских команд. В приложениях даны примерные уроки по разным периодам подготовки и описаны упражнения к этим урокам, дающие наибольший эффект в занятиях баскетбольной секции.

- [Sports.ru](http://Sports.ru) — спортивный портал. Ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Текстовые трансляции спортивных событий; инфографика. Комментарии российских тренеров и специалистов. Форум.

- [Мир баскетбола](http://Мир баскетбола) — на сайте собраны не только различные игры с баскетбольным мячом, но и другая полезная информация, которая должна хотя бы побывать в голове баскетболиста: действующие БК (баскетбольные клубы) России, музыка про баскетбол, полезное видео, история баскетбола и т.д.

## Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Вводный урок. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола. Техника безопасности на занятиях.	4,5
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физ. упр. на организм.	4,5
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.	4,5
4	Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетбольной стойке.	6,5
5	Повороты вперед, повороты назад.	9
6	Ловля и передачи мяча на месте.	14
7	Передачи мяча в движении.	13
8	Основы техники игры и техническая подготовка.	9
9	Ведение мяча со зрительным контролем.	14
10	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	13
11	Ведение мяча на месте и в движении.	18
12	Ведение мяча по дугам и кругам.	14
13	Ведение мяча со сменой рук и изменением направления.	20
14	Броски в корзину двумя руками.	4,5
15	Броски двумя руками с отскоком от щита.	4,5
16	Броски с места и в движении.	4,5
17	Броски с места (стоя прямо перед щитом и под углом).	4,5
18	Физические качества и физическая подготовка.	4,5
19	Броски одной рукой от плеча.	7
20	Броски одной рукой прямо перед щитом и под углом.	6,5
21	Броски после ведения мяча.	4,5
22	Броски с двух шагов	4,5
23	Броски со средней дистанции в парах.	4,5
24	Броски с сопротивлением.	4,5
25	Изучение основ тактики нападения.	4,5
26	Выход для получения мяча	4,5
27	Работа в парах, игра 1x1.	4,5
28	Тактика нападения 2x1.	4,5
29	Изучение основ тактики защиты.	7
30	Противодействие получению мяча.	9
31	Совершенствование передач. Передачи в тройках с атакой.	9
32	Тактика нападения 2x1, 3x2.	7
33	Броски со средней и дальней дистанции. Игра 1x1.	9
34	Изучение постановки заслона.	4
35	Изучение личной защиты.	5
36	Совершенствование передач мяча.	6,5
37	Учебная игра без ведения	6,5
38	Добивание мяча в корзину после удара в щит.	6,5
39	Подбор мяча, вывод мяча из-под щита.	9
40	Отработка навыков. Учебная игра.	7
	<b>Итого:</b>	<b>306 (4,5ч-резервные)</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884101

Владелец Терентьева Надежда Владимировна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025