

**Отдел образования администрации Сампурского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сатинская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «30» августа 2024 г. № 720

директор школы  И.В. Абрамова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 11- 15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Кичин
Владимир Павлович,
педагог дополнительного
образования

Сатинка, 2024

Информационная карта.....	Стр. 3
Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Методические условия реализации программы	6
1.3 Цель и задачи программы	7
1.4. Содержание программы	8
1.5. Планируемые результаты.....	11
Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»	13
2.1. Условия реализации программы.....	13
2.2. Формы аттестации.....	14
2.3. Оценочные материалы	14
2.4. Методические материалы	16
2.5. Список используемой литературы.....	17
Календарный учебный график (Приложение 1).....	18

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О	Кичин Владимир Павлович
Вид программы	общеобразовательная
Тип программы	модернизированная
Образовательная область	физическая культура
Направленность деятельности	физкультурно - оздоровительная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	стартовый
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	3 года

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года N 41 Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол,

в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

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.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

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.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность,

по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Форма организации деятельности учащихся на занятии

индивидуальная, групповая, работа по подгруппам.

Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

Укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; расширять спортивный кругозор детей.

Воспитывающие:

Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; прививать любовь и

устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

Программа предназначена для детей 11-15 лет.

В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы, продолжительность, этапы

Программа рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Количество часов в год – 105

Формы и режим занятий

Командная, малыми группами, индивидуальная.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	2	0	Зачет
2	Техническая подготовка	40	0	40	зачет
3	Тактическая подготовка	15	0	15	Командный зачет
4	Физическая подготовка	9	0	9	Тестиро-вание
5	Сдача контрольных нормативов	3	0	6	Тестиро-вание
	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнова-ния
7	Итого	72	2	70	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу. Мышечная система человека. «Золотой закон» Сеченова Методические особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств.	2	2	0	Зачет
2	Техническая подготовка	40	0	40	зачет
3	Тактическая подготовка	15	0	15	Командный

					зачет
4	Физическая подготовка	9	0	9	Тестиро- вание
5	Сдача контрольных нормативов	3	0	6	Тестиро- вание
	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнова- ния
7	Итого	72	2	70	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1	Правила техники безопасности во время секционных занятий. Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне. Правила личной гигиены. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	2	2	0	Зачет
2	Техническая подготовка	40	0	40	зачет
3	Тактическая подготовка	15	0	15	Командный зачет
4	Физическая подготовка	9	0	9	Тестиро- вание
5	Сдача контрольных нормативов	3	0	6	Тестиро- вание
	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнова- ния
7	Итого	72	2	70	

Содержание учебного плана (первый год обучения)

Теоретическая

Тема №1. Теория. Правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Тема №2. Теория. Правила соревнований по баскетболу.

Техническая

Тема №1. Практика. Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.

Тема №2. Практика. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Тема №3. Практика. Остановки баскетболиста прыжком

Тема №4. Практика. Передача мяча двумя руками от груди

Тема №5. Практика. Передача мяча одной рукой от плеча

Тема №6. Практика. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест

Тема №7. Практика. Ловля мяча после различных видов передач

Тема № 8. Практика. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Тактическая

Тема №1. Практика. Игра в защите

Тема №2. Практика. Индивидуальные перемещения защитника

Тема №3. Практика. Борьба за отскок, отсекание

Тема №4. Практика. Личная защита (прессинг)

Тема №5. Практика. Зонная защита

Тема №6. Практика. Игра в нападении

Тема №7. Практика. Открывание. Быстрый отрыв

Физическая

Тема №1. Практика Бег 500, 1000, метров.

Тема №2. Практика Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Тема №3. Практика Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Участие в соревнованиях по баскетболу

Тестирование

Содержание учебного плана (второй год обучения)

Теоретическая

Тема №1. Теория. Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Тема №2. Теория. Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу. Мышечная система человека. «Золотой закон» Сеченова
Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств

Техническая

Тема №1. Практика. Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления

Тема №2. Практика. Остановка «прыжком». Передачи мяча. Ловля мяча после различных видов передач на месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

Тема №3. Практика. Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников

Тема №4. Практика. Броски в кольцо

Тема №5. Практика. Бросок снизу

Тактическая

Тема №1. Практика. Игра в защите

Тема № 2. Практика. Индивидуальные действия

Тема № 3. Практика. Прессинг, зонный прессинг

Тема № 4. Практика. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений

Тема № 5. Практика. Позиционное нападение

Тема № 6. Практика. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

Физическая

Тема №1. Практика. Бег 500, 1000, 1500 метров.

Тема № 2. Практика. Броски набивного мяча, сидя, стоя.

Тема № 3. Практика. Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

Участие в соревнованиях по баскетболу

Тестирование

Теоретическая

Тема №1. Теория. Правила техники безопасности во время секционных занятий. Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне.

Тема №2. Теория. Правила личной гигиены. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Техническая

Тема №1. Практика. Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Тема №2. Практика. Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.

Тема №3. Практика Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.

Тема №4. Практика. Ведение мяча

Тема №5. Практика. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов.

Тактическая

Тема № 1. Практика. Игра в защите

Тема № 2. Практика. Индивидуальные действия

Тема № 3. Практика. Прессинг, зонный прессинг

Тема № 4. Практика. Зонная защита

Тема № 5. Практика. Уход от заслонов и наведений

Тема № 6. Практика. Игра в нападении

Тема № 7. Практика. Комбинационная игра. Индивидуальные действия

Физическая

Тема № 1. Практика. Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

Тема № 2. Практика. Челночный бег.

Тема № 3. Практика. Упражнения на тренажёрах.

Участие в соревнованиях по баскетболу

Тестирование

Планируемые результаты

1 год обучения

К концу первого года обучения учащиеся овладеют техникой передвижения; основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча; будут иметь выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту; смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту; овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»; овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке.

2 год обучения

К концу второго года обучения учащиеся овладеют техникой передвижения, основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча; выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту; выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту; овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины; научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»; перехватывать мяч при передаче его соперником.

3 год обучения

К концу третьего года обучения учащиеся научатся планировать и контролировать спортивную подготовку; улучшат технико-тактическую подготовку; улучшат психологическую подготовку; смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»; перехватывать мяч при передаче его соперником; смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника; в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2); смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях; освоят систему личной защиты; научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2); научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3); успешно выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Методическое обеспечение программы

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
---------	---	---------------	-----------------	-------------------------

	методический материал			
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Опрос
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Соревнования
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Соревнования
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
 - Правила игры в баскетбол;
 - Правила судейства в баскетболе;
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
 - Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом;
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу;
 - Инструкции по охране труда;
 - Материально-техническое обеспечение;

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, в котором имеется все необходимое для проведения секционных занятий по баскетболу: баскетбольные

мячи различного веса (в зависимости от возраста ребенка), баскетбольные щиты, необходимое оборудование для развития физических качеств (скакалки, обручи, тренажеры и т.д.)

Формы аттестации

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов;
- грамоты, сертификаты.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре-октябре; затем в его середине – в декабре-январе и в апреле-мае.

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

Список литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М.: Советский спорт, 2004.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М., 1997.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. М.: ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.: Академия, 2004.
5. Официальные правила баскетбола. М.: СпортАкадемПресс, 2010.

Для детей:

1. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: ФиС, 1973.
2. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. М.: ФиС, 1967.
3. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов. М., 2010.

**Календарный учебный график
первый год обучения**

Приложение

№п/п	число	мес яц	Время проведения занятий	Форма занятий	Колличество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			14.30-15.15	Групповая	1	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	Учебный класс	Зачет
2			14.30-15.15	Групповая	1	Правила соревнований по баскетболу.	Учебный класс	Зачет
3			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Ведение мяча		Зачет
4			14.30-15.15	Индивидуальная	4	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	Спорт зал	Зачет
5			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Перемещения баскетболиста	Спорт зал	Зачет
6			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	Спорт зал	Зачет
7			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Остановки баскетболиста прыжком	Спорт зал	Зачет
8			14.30-15.15	Индивидуальная	5	Передача мяча двумя руками от груди	Спорт зал	Зачет
9			14.30-15.15	Индивидуальная	5	Передача мяча одной рукой от плеча	Спорт зал	Зачет
10			14.30-15.15	Индивидуальная	5	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах	Спорт зал	Зачет

						со сменой мест		
11			14.30-15.15	Индивидуальная	5	Ловля мяча после различных видов передач	Спорт зал	Зачет
12			14.30-15.15	Индивидуальная	4	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	Спорт зал	Зачет
13			14.30-15.15	Командная	2	Игра в защите	Спорт зал	Командный зачет
14			14.30-15.15	Командная	2	Индивидуальные перемещения защитника	Спорт зал	Командный зачет
15			14.30-15.15	Командная	1	Борьба за отскок, отсекание	Спорт зал	Командный зачет
16			14.30-15.15	Командная	2	Личная защита (прессинг)	Спорт зал	Командный зачет
17			14.30-15.15	Командная	2	Зонная защита	Спорт зал	Командный зачет
18			14.30-15.15	Командная	2	Игра в нападении	Спорт зал	Командный зачет
19			14.30-15.15	Командная	2	Открывание	Спорт зал	Командный зачет
20			14.30-15.15	Командная	2	Быстрый отрыв	Спорт зал	Командный зачет
21			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Бег 500, 1000, метров.	Спорт зал	Тестирование
22			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Подтягивание. Сгибание и	Спорт зал	Тестирование

				льная		разгибание рук в упоре.		ие
23			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	Спорт зал	Тестирование
24			14.30-15.15	Командная	3	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спорт зал	Соревнования
25			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Тестирование	Спорт зал	Итоговый контроль за год обучения
ИТОГО					105			

Календарный учебный график Второй год обучения

№п/п	число	мес яц	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			14.30-15.15	групповая	1	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.	Спорт зал	зачет
2			14.30-15.15	групповая	1	Методические особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств	Спорт зал	Зачет
3			14.30-15.15	Индивидуальная	2	Стойки и перемещения баскетболиста	Спорт зал	Зачет

4			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления	Спорт зал	Зачет
5			14.30-15.15	Индивидуальная	2	Остановка «прыжком»	Спорт зал	Зачет
6			14.30-15.15	Индивидуальная	5	Передачи мяча	Спорт зал	Зачет
7			14.30-15.15	Индивидуальная	7	Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках.	Спорт зал	Зачет
8			14.30-15.15	Индивидуальная	11	Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении.	Спорт зал	Зачет
9			14.30-15.15	Индивидуальная	7	Броски в кольцо	Спорт зал	Зачет
10			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Бросок снизу	Спорт зал	Зачет
11			14.30-15.15	Командная	2	Игра в защите	Спорт зал	Командный зачет
12			14.30-15.15	Командная	2	Индивидуальные действия	Спорт зал	Командный зачет
13			14.30-15.15	Командная	1	Прессинг, зонный прессинг	Спорт зал	Командный зачет
14			14.30-15.15	Командная	2	Зонная защита	Спорт зал	Командный зачет

15			14.30-15.15	Командная	2	Уход от заслонов и наведений	Спорт зал	Командный зачет
16			14.30-15.15	Командная	2	Позиционное нападение	Спорт зал	Командный зачет
17			14.30-15.15	Командная	2	Индивидуальные действия	Спорт зал	Командный зачет
18			14.30-15.15	Командная	2	Заслоны и наведения	Спорт зал	Командный зачет
19			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Бег 500, 1000, 1500 метров.	Спорт зал	Тесты
20			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Броски набивного мяча, сидя, стоя.	Спорт зал	Тесты
21			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	Спорт зал	Тесты
22			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Участие в соревнованиях по баскетболу		
23			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Тестирование		Тесты
Итого					105			

Календарный учебный график Третий год обучения

№п/п	число	мес яц	Время проведения занятий	Форма занятий	Колличество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			14.30-15.15	Индивидуальная	1	Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила техники		Зачет

						безопасности во время соревнований по баскетболу		
2			14.30-15.15	Индивидуальная	1	Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах		Зачет
3			14.30-15.15	Индивидуальная	6	Стойки и перемещения		Зачет
4			14.30-15.15	Индивидуальная	4	Остановка баскетболиста		Зачет
5			14.30-15.15	Индивидуальная	6	Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований		Зачет
6			14.30-15.15	Индивидуальная	6	Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.		Зачет
7			14.30-15.15	Индивидуальная	6	Ведение мяча		Зачет
8			14.30-15.15	Индивидуальная	6	Броски в кольцо		Зачет
9			14.30-15.15	Индивидуальная	6	Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов		Зачет
10			14.30-15.15	Командная	2	Игра в защите		Командный зачет
11			14.30-15.15	Командная	1	Индивидуальные действия		Командный

								зачет
12			14.30-15.15	Командная	2	Прессинг, зонный прессинг		Командный зачет
13			14.30-15.15	Командная	2	Зонная защита		Командный зачет
14			14.30-15.15	Командная	2	Уход от заслонов и наведений		Командный зачет
15			14.30-15.15	Командная	2	Игра в нападении		Командный зачет
16			14.30-15.15	Командная	2	Комбинационная игра		Командный зачет
17			14.30-15.15	Индивидуальная	2	Индивидуальные действия		Командный зачет
18			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.		Тесты
19			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Челночный бег.		Тесты
20			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Упражнения на тренажерах.		Тесты
21			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Участие в соревнованиях по баскетболу		
22			14.30-15.15	Индивидуальная	3	Тестирование		Тесты
Итого					105			