

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №55  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 28.08.2023 № 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Андреева Е.В.  
приказ от 28.08.2023 № 13

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Игровые виды спорта «Баскетбол»  
на 2023-2024 учебный год

Возраст учащихся: 10-14 лет

Год обучения: 1-ый

Разработчик:

Филиппов Владислав Витальевич

педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» и имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень освоения.

В группе – не менее 15 человек;

На 1 год обучения принимаются все желающие независимо от природных данных. Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям баскетбола.

Цель программы «Баскетбол» - создать условия для развития физических качеств, личностных качеств, овладеть способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

### **Задачи 1-го года обучения**

*Обучающие:*

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **Планируемые результаты**

*Личностными результатами являются:*

- Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях баскетболом.
- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
- Формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

*Метапредметными результатами:*

- устойчивый познавательный интерес к спорту;
- умение участвовать в спортивной жизни класса, школы, района и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных спортивных задач.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

-ведение здорового образа жизни;

-воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

*Предметными результатами являются:*

-знание основных элементов техники баскетбола;

-знание профессиональной терминологии;

-знание правил соревнований

-знание основных закономерностей физического воспитания, умений и навыков в различных видах спорта.

### **Содержание программы:**

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1			Организационное занятие. Введение, техника безопасности. Гигиена.	1	Аудиторно-самостоятельная	Входной контроль
2			Теоретическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
3			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
4			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
5			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
6			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
7			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
8			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
9			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
10			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
11			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
12			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
13			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
14			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
15			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
16			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
17			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль





68			Соревнования	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
69			Соревнования	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
70			Контрольные испытания	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
71			Судейская подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Итоговый контроль
72			Судейская подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Итоговый контроль
Итого				72		

### Содержание программы

1. Организационное занятие. Введение, техника безопасности, гигиена.  
 Теория: инструктаж по технике безопасности; повторение пройденного, культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий.  
 Термин «Гигиена», необходимость ее соблюдения.  
 Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения.  
 Контроль: входной
2. Теоретическая подготовка.  
 Теория: объяснение правил баскетбола, размеры площадки и баскетбольного щита.  
 Практика: просмотр матчей, отработка способов построения атаки и защиты.  
 Контроль: текущий
3. Общая физическая подготовка.  
 Теория: объяснение выполнения общеразвивающих упражнений, темпа, количество повторений. Значение упражнений для баскетболиста.  
 Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).  
 Контроль: текущий
4. Общая физическая подготовка.  
 Теория: объяснение выполнения общеразвивающих упражнений, темпа, количество повторений. Значение упражнений для баскетболиста.  
 Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).  
 Контроль: текущий
5. Общая физическая подготовка.  
 Теория: объяснение выполнения общеразвивающих упражнений, темпа, количество повторений. Значение упражнений для баскетболиста.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Контроль: текущий

6. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр. Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры.

Контроль : текущий

7. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр. Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры.

Контроль: текущий

8. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр. Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры.

Контроль: текущий

9. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр. Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры.

Контроль: текущий

10. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр. Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры.

Контроль: текущий

11. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

12. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

13. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

14. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

15. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

16. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Преодоление полосы препятствий.

Контроль: текущий

17. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Преодоление полосы препятствий.

Контроль: текущий

18. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Преодоление полосы препятствий.

Контроль: текущий

19. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Преодоление полосы препятствий.

Контроль: текущий

20. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Преодоление полосы препятствий.

Контроль: текущий

21. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений по легкой атлетике.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

22. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений по легкой атлетике.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.



Контроль: текущий.

23. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений по легкой атлетике.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

24. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений по легкой атлетике.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

25. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений по легкой атлетике.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

26. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений по легкой атлетике.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий

27. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений по легкой атлетике.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий

28. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнения на развитие «чувства мяча»:

Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.

Контроль: текущий

29. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнения на развитие «чувства мяча»:

Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.

Контроль: текущий

30. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча»: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Контроль: текущий

31. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча»: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Контроль: текущий

32. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча»: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Контроль: текущий

33. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча»: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Контроль: текущий

34. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдное высоким и низким отскоком, стоя на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Контроль: текущий

35. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдное высоким и низким отскоком, стоя на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Контроль: текущий

36. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдное высоким и низким отскоком, стоя на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Контроль: текущий

37. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдное высоким и низким отскоком, стоя на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Контроль: текущий

38. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Броски мяча в корзину с трёх-секундной зоны. Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Контроль: текущий

39. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Броски мяча в корзину с трёх-секундной зоны. Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Контроль: текущий

40. Специальная физическая подготовка.

Теория: обучение ударам по мячу

Практика: 1. Имитационные упражнения без мяча.

2. Удары по неподвижному мячу с места.

3. Удары по неподвижному мячу с одного шага и после прыжка на опорную ногу. 4. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега со средней скоростью и быстрого бега.

Контроль: текущий

41. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Броски мяча в корзину с трёх-секундной зоны. Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Контроль: текущий

42. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Броски мяча в корзину с трёх-секундной зоны. Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Контроль: текущий

43. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке. Броски мяча со средней и дальней дистанции. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.

Контроль: текущий

44. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке. Броски мяча со средней и дальней дистанции. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.

Контроль: текущий

45. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения. Практика: Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке. Броски мяча со средней и дальней дистанции. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.

Контроль: текущий

46. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке. Броски мяча со средней и дальней дистанции. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.

Контроль: текущий

47. Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке. Броски мяча со средней и дальней дистанции. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.

Контроль: текущий

48. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

49. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  
Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

50. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  
Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

51. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  
Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

52. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  
Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

53. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  
Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

54. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты. Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Взаимодействие игроков с помощью постановки заслона.

Контроль: текущий

55. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты. Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Взаимодействие игроков с помощью постановки заслона.

Контроль: текущий

56. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты. Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты.

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Взаимодействие игроков с помощью постановки заслона.

Контроль: текущий

57. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты. Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Взаимодействие игроков с помощью постановки заслона.

Контроль: текущий

58. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты. Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Взаимодействие игроков с помощью постановки заслона.

Контроль: текущий

59. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты. Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Взаимодействие игроков с помощью постановки заслона.

Контроль: текущий

60. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты. Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Взаимодействие игроков с помощью постановки заслона.

Контроль: текущий

61. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Отбор, выбивание мяча и передача мяча одной рукой вперёд и назад. Учебные игры с использованием различных систем защиты. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Контроль: текущий

62. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Отбор, выбивание мяча и передача мяча одной рукой вперёд и назад. Учебные игры с использованием различных систем защиты. Организация командных

действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Контроль: текущий

63. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Отбор, выбивание мяча и передача мяча одной рукой вперёд и назад. Учебные игры с использованием различных систем защиты. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Контроль: текущий

64. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Отбор, выбивание мяча и передача мяча одной рукой вперёд и назад. Учебные игры с использованием различных систем защиты. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Контроль: текущий

65. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Отбор, выбивание мяча и передача мяча одной рукой вперёд и назад. Учебные игры с использованием различных систем защиты. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Контроль: текущий

66. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Отбор, выбивание мяча и передача мяча одной рукой вперёд и назад. Учебные игры с использованием различных систем защиты. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Контроль: текущий

67. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Отбор, выбивание мяча и передача мяча одной рукой вперёд и назад. Учебные игры с использованием различных систем защиты. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Контроль: текущий

68. Соревнования. Теория: Объяснение основных правил игры в баскетбол.

Практика: Учебная игра в баскетбол. Игры внутри группы, с упрощенными правилами и в малых группах.

Контроль: текущий

69. Соревнования. Теория: Объяснение основных правил игры в баскетбол.

Практика: Учебная игра в баскетбол. Игры внутри группы, с упрощенными правилами и в малых группах.

Контроль: текущий

70. Контрольные испытания

Теория: Объяснение основных правил игры футбол.

Практика: Контрольные игры проводятся в выборочный день между своей группой, а также среди других групп. Нормативы сдаются в специально отведенный день, несколько раз в году.

Контроль: текущий.

71. Судейская подготовка.

Теория: Объяснение основных правил игры в баскетбол. Правила судейства.

Практика: Контрольные игры с организацией самостоятельного судейства по правилам баскетбола.

Контроль: итоговый.

72. Судейская подготовка.

Теория: Объяснение основных правил игры в баскетбол. Правила судейства.

Практика: Контрольные игры с организацией самостоятельного судейства по правилам баскетбола.

Контроль: итоговый.