

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

ПРИНЯТА:

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.05.2024 № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____/ Е.В.Андреева
Приказ от 31.05.2024 № 61

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Игровые виды спорта (баскетбол)»
на 2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Год обучения: 2-ой

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 12 человек;

В группу второго года обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившие программу первого года обучения. Могут быть также зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по данной программе, но успешно прошедшие собеседование и тесты.

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 2-го года обучения

Обучающие:

- продолжить обучение 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);
- продолжить обучение 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	Колво 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
18.			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
19.			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
20.			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
21.			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
22.			Общая физическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Колво часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
			подготовка		самостоятельная	контроль
48.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
49.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
50.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
51.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
52.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
53.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
54.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
55.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
56.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
57.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
58.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
59.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
60.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
61.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
62.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
63.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
64.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
65.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
66.			Технико-тактическая подготовка	1	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
67.			Технико-тактическая 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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Колво часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
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 акробатики.

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

Контроль: текущий

22. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

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

Контроль: текущий

23. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

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

Контроль: текущий

24. 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

25. 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.

26. 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

27. 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

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: Имитационные упражнения без мяча. Удары по неподвижному мячу с места. Удары по неподвижному мячу с одного шага и после прыжка на опорную ногу. 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: обучение ударам по мячу

Практика: Имитационные упражнения без мяча. Удары по неподвижному мячу с места. Удары по неподвижному мячу с одного шага и после прыжка на опорную ногу. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега со средней скоростью и быстрого бега.

Контроль: текущий

44. Специальная физическая подготовка.

Теория: обучение ударам по мячу

Практика: Имитационные упражнения без мяча. Удары по неподвижному мячу с места. Удары по неподвижному мячу с одного шага и после прыжка на опорную ногу. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега со средней скоростью и быстрого бега.

Контроль: текущий

45. Специальная физическая подготовка.

Теория: обучение ударам по мячу

Практика: Имитационные упражнения без мяча. Удары по неподвижному мячу с места. Удары по неподвижному мячу с одного шага и после прыжка на опорную ногу. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега со средней скоростью и быстрого бега.

Контроль: текущий

46. 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

47. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

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

Контроль: текущий

48. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

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

Контроль: текущий

49. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

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

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

Контроль: текущий

50. 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

51. 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

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.