

**Комитет образования администрации городского округа «Город Чита»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества №2» г. Читы**

«Согласованно»

Зам директора по УВР

от «___» сентября 2024г.

«Утверждено»

Директор МБУ ДО ДДТ№2

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

Возраст обучающихся : 8-17 лет

Срок реализации 2 года

Автор составитель:

Криlistenко М.В.

педагог

дополнительного образования

Раздел №1 . «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы использовались нормативно – правовые документы РФ.

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

2.Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. 7 декабря 2018г.)

3.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р)

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (утвержден Приказом Министерства Образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008)

5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разно-уровневые программы, приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от18.11.2015г. № 09-3242.

6.СанПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г.№ 41

7.Постановление Правительства от 26.12.2017г № 1642. «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации в развитие дополнительного образования».

Актуальность программы.

В наше время в жизни современного молодого поколения существует проблема дефицита двигательной активности. Поэтому в условиях повышенной учебной нагрузки важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время. А также 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.

Отличительная особенность 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.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 12-18 лет. Условия набора: в объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, без специального отбора. Программа адресована подросткам обоих полов возрастом 12-18 лет. Группы первого года без учета гендерной принадлежности, со второго года по возможности разделения на юношей и девушек.

В возрасте 12-13 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие

психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления. Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

В возрастном периоде 14-18 лет, а именно в 14-15 лет, в организме ребёнка происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов.

Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Физические перегрузки могут отрицательно сказаться на здоровье подростка, и на результатах его занятий. Поэтому в этот период очень важно правильно дозировать нагрузку.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения,
144 часа в первый год(12-14 лет),
180 часов во второй год обучения(14-18 лет).

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - го года обучения ставятся следующие

частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры. В группах 2-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической

подготовки. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - го года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры. В группах 2-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают

определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Режим занятий по программе

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 5 минут.

Общее количество часов в неделю:

- I год обучения 4 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Всего 144 часа.
- II год обучения 5 часов в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,5 часа. Всего 180 часов.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- обучить основным умениям и навыкам игры в баскетбол;
- формировать потребность к самостоятельным тренировкам с целью индивидуального физического совершенствования;
- формировать знания в области гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения

Развивающие:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- развить качества необходимые для игры в баскетбол (быстроты, гибкости, ловкости, координации)

Воспитательные:

- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

1.2 Содержание программы

Учебный план первого года обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы тестации/контроля
		сего	теория	прак	
1	Общая физическая культура и спорт в школе	1	1		Опрос, беседа
2	Общий обзор истории баскетбола	1	1		
3	Знания о строении и функциях организма	1	1		
4	Знание физических упражнений организм занимающихся	1	1		
5	Медика, врачебный контроль и контроль	1	1		
6	Правила игры в баскетбол	1	1		
7	Оборудование занятий и инвентарь	1	1		
8	Общая и специальная физическая подготовка	38		38	Выполнение нормативов, игры, соревнования, протоколы соревнований
9	Основы техники и тактики игры	81	3	78	
10	Контрольные игры и соревнования	10		10	
11	Подготовка на игру и разбор ее	2	2		

	едения				
2	ещение соревнований	6		6	
		44ч.	12	132	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физической культуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в России. История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к обучающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей, режим дня и питание с учетом занятий спортом.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития учащегося. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу.

Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40м, 60 м. Кросс.

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

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

Плавание. Проплывание дистанции 25 м. с учетом времени.

Лыжи. Ходьба без учета времени (классика). Прогулки на лыжах. Коньки. Бег на коньках.

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На

втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - отступление. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы тестации/контроля
		сего	теория	прак	
1	Физическая культура и спорт в истории				Опрос, беседа
2	Исторический обзор развития баскетбола				
3	Взгляды на строение и функциях организма				
4	Изучение физических упражнений организм занимающихся				
5	Гигиена, врачебный контроль и контроль				
6	Правила игры в баскетбол				
7	Место занятий и инвентарь				
8	Общая и специальная физическая	40		40	Выполнение нормативов,

	готовка				игры, соревнования,
9	овы техники и тактики игры	100	6	94	протоколы соревнований
10	трольные игры и соревнования	20		20	
11	новка на игру и разбор ее едения	10	10		
12	ещение соревнований	10		10	
		80ч.	16	174	

На втором году обучения

Основные навыки игры в баскетбол:

1. Перемещения: Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

5. Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

7. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

Основные умения игры в баскетбол:

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. Индивидуальные действия в защите: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. Групповые действия в защите: Взаимодействие игроков при вводе

противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. Индивидуальные действия в нападении: Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся приобретут

- теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- знания в области гигиены и медицины;
- основные умения и навыки игры в баскетбол;
- потребность к самостоятельным тренировкам с целью индивидуального физического совершенствования;
- двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- качества необходимые для игры в баскетбол (быстроты, гибкости, ловкости, координации)
- позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- такие качества как дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

II Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график

Организация образовательного процесса (Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год):

- образовательный период по дополнительному образованию с 01.09.2022г. по 31.05.2023г. и составляет 36 недель;
- летние каникулы начинаются с 01.06.2023 г., заканчиваются 31.08.2023
- занятия по дополнительному образованию для детей в возрасте от 12 до 18 лет организуются 2 раза в неделю по 2 или по 2.5 академических часа (45 минут);
- таким образом, количество учебных часов составляет: 144 ч. Или 180 часов в год за весь период обучения;
- распределение обучающихся по группам производится в соответствии с их возрастом, подготовкой и с учётом желания самих детей.

обучения	начала ения	чания ения	чество ных ль	чество ных дней	чество ных в	им занятий
д	9. 2022	5.				учебных часа 2 раза в неделю
д	9. 2022	5.				5 учебных часа 2 раза в неделю

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки-10шт.
3. Гимнастическая стенка -4
4. Гимнастические скамейки -4
5. Гимнастические маты -3
6. Гимнастический трамплин-1
7. Скакалки -30 шт.
8. Мячи набивные различной массы.-20
9. Гантели.-20
10. Баскетбольные мячи-30 шт.
11. Спортивный зал или спортивная площадка

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профильное педагогическое образование.

2.3. Формы аттестации, оценочные материалы.

Для перевода обучающихся в следующую группу разработаны контрольно-переводные испытания. Два раза в год (декабрь, май) в творческом объединении проводятся контрольные испытания по ОФП, СФП и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому обучающемуся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: сдача нормативов, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, участие в культурных и спортивных мероприятиях, участие в волонтерском движении.

2.4. Методические материалы.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Для повышения интереса детей к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: -метод упражнений;

- игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: -в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Методы круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Основным показателем работы творческого объединения баскетбол - выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого, для групп второго года обучения ставятся следующие частные задачи:

Укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, ловкость; обучить технике стойки и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привить стойкий интерес к занятиям баскетболом, подготовить и выполнить контрольные нормативы. В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в творческом объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом творческого объединения совместно с обучающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники педагога, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Каждый ребёнок должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога; • высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; • дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь поступивших в группу;
- просмотр соревнований (видео-материалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; • тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Календарно-тематическое планирование на учебный год:

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Используемый инвентарь	Календарные сроки	
				По плану	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Краткий обзор развития баскетбола.	Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. История развития баскетбола, краткий обзор.	-		
2	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте (в парах). Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
3	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.	Секундомер.		
4	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
5	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.	Секундомер.		
6	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
7	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м	Секундомер.		
8	Техническая подготовка.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
9	Правила игры в баскетбол.	Права и обязанности игроков, спортивная форма, Правила игры. Основы судейской терминологии.	-		
10	Техническая подготовка.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
11	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.	Секундомер.		

12	Совершенствование техники передач, ловли, бросков.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
13	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 10 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м.	Секундомер.		
14	Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	Баскетбольные мячи, стойки.		
15	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Комплекс О.Р.У. на г. скамейках. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	Баскетбольные мячи, стойки.		
16	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.	Баскетбольные мячи, стойки.		
17	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте.	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте.	Баскетбольные мячи, стойки		
18	Тактическая подготовка. Тактика защиты. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	Парные и групповые упражнения с сопротивлением. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	Баскетбольные мячи, стойки		
19	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
20	Развитие двигательных качеств.	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.	Перекладина, г/маты.		
21	Развитие двигательных качеств.	Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений.	Баскетбольные мячи		
22	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		

	смены мест				
23	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	Ловля и передача мяча в парах и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	Баскетбольные мячи		
24	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
25	Развитие двигательных качеств.	Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений.	Стойки.		
26	Тактика нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.	Баскетбольные мячи		
27	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага.	Баскетбольные мячи		
28	Развитие двигательных качеств.	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Мостик, трамплин, мячи.		
29	Товарищеская встреча с общеобразовательными учреждениями	Применение навыков в игре.	Баскетбольные мячи		
30	Развитие двигательных качеств.	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Мостик, трамплин, мячи.		
31	Техническая подготовка.	Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху). Ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).	Баскетбольные мячи		
32	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная	Баскетбольные мячи		

		21			
33	Посещение соревнований по баскетболу.	игра. Посещение соревнований по баскетболу.	Баскетбольные мячи		
34	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
35	Технические действия.	Индивидуальная работа с мячом. Игры и игровые эстафеты.	Баскетбольные мячи		
36	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
37	Развитие двигательных качеств.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Баскетбольные мячи		
38	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
39	Развитие двигательных качеств.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Баскетбольные мячи		
40	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		

41	Развитие двигательных качеств.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Мячи.		
42	Тактика нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.	Баскетбольные мячи		
43	Развитие двигательных качеств.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Мячи.		
44	Тактика нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.	Баскетбольные мячи		
45	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
46	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
47	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
48	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
49	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
50	Контрольные игры.	Совершенствование двигательных навыков.	Баскетбольные мячи		
51	Контрольные игры.	Совершенствование двигательных навыков.	Баскетбольные мячи		
52	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
53	Сведения о строении и функциях организма человека.	Сведения о строении и функциях организма человека.	-		

54	Развитие двигательных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Мячи.		
55	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Упражнения в парах. Передачи со сменой мест. Передачи из рук в руки на высокой скорости. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
56	Развитие двигательных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Секундомер.		
57	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	Баскетбольные мячи		
58	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага, бросок после остановки. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
59	Развитие двигательных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Секундомер.		
60	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	Баскетбольные мячи		
61	Развитие двигательных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Секундомер.		
62	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Упражнения в парах. Передачи со сменой мест. Передачи из рук в руки на высокой скорости. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
63	Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Баскетбольные мячи		
64	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Баскетбольные мячи		
65	Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Баскетбольные мячи		
66	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Баскетбольные мячи		

67	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра.	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
68	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Баскетбольные мячи		
69	Посещение соревнований.	Совершенствование технических и тактических действий в игре.	Баскетбольные мячи		
70	Развитие двигательных качеств.	Прием контрольных нормативов по О.Ф.П.	Баскетбольные мячи		
71	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	-		
72	Развитие двигательных качеств.	Плавание. Проплывание дистанции 25, 50 м. вольным стилем.	Доски, мячи, шайба.		
73	Развитие двигательных качеств.	Плавание. Проплывание дистанции 25, 50 м. вольным стилем.	Доски, мячи, шайба.		
74	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
75	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением.	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
76	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
77	Технические действия.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи		
78	Развитие двигательных качеств.	Плавание. Проплывание дистанции 25, 50 м. вольным стилем.	Доски, мячи, шайба.		
79	Развитие двигательных качеств.	Плавание. Проплывание дистанции 25, 50 м. вольным стилем.	Доски, мячи, шайба.		
80	Технические действия.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи		
81	Контрольная игра.	Контрольная игра. Совершенствование умений и навыков.	Баскетбольные мячи		
82	Технические действия.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи		

83	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
84	Ходьба на лыжах. Классика.	Ходьба на лыжах. Классика. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	Лыжи, палки.		
85	Ходьба на лыжах. Классика.	Ходьба на лыжах. Классика. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	Лыжи, палки.		
86	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
87	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
88	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
89	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
90	Бег на коньках.	Бег на коньках. Развитие выносливости.	Коньки.		
91	Бег на коньках.	Бег на коньках. Развитие выносливости.	Коньки.		
92	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
93	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 10 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м.	Секундомер.		
94	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину	Баскетбольные мячи		
95	Скрестный выход игроков задней линии.	Скрестный выход игроков задней линии. Скрестный выход после заслона. Скрестный выход с ведением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
96	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
97	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину	Баскетбольные мячи		

98	Бег на коньках.	Бег на коньках. Развитие выносливости.	Коньки.		
99	Бег на коньках.	Бег на коньках. Развитие выносливости.	Коньки.		
100	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
101	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину	Баскетбольные мячи		
102	Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов	Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов. Бросок в движении с сопротивлением.	Баскетбольные мячи		
103	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
104	Упражнения в быстром прорыве	Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.	Баскетбольные мячи		
105	Ловля мяча.	Ловля двумя руками «высокого» мяча Ловля двумя руками «низкого» мяча Ловля двумя руками «катящегося» мяча	Баскетбольные мячи		
106	Упражнения в быстром прорыве	Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.	Баскетбольные мячи		
107	Тактика защиты.	Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия.	Баскетбольные мячи		
108	Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	Обход заслона. Блокирование мяча при броске. Упражнение в прессинге.	Баскетбольные мячи		
109	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
110	Упражнения в быстром прорыве	Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.	Баскетбольные мячи		

111	Тактика защиты.	Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия.	Баскетбольные мячи		
112	Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	Обход заслона. Блокирование мяча при броске. Упражнение в прессинге.	Баскетбольные мячи		
113	Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра.	Комплекс упражнений на шведской стенке. Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
114	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
115	Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища. Опека центрального игрока.	Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища. Опека центрального игрока. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
116	Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча. Правила игры в стритбол.	Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча. Правила игры в стритбол.	Баскетбольные мячи		
117	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
118	Футбол,	Спортивная игра в футбол.	мячи		
119	Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча	Прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой. Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча	Баскетбольные мячи, скакалки.		
120	Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра.	Комплекс упражнений на шведской стенке. Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
121	Футбол, способы регуляции психического состояния.	Спортивная игра в футбол. Способы регуляции психического состояния.	Мяч.		
122	Финт на передачу и уход с ведением в центре.	Финт на передачу и уход с ведением в центре. Выход центрального игрока для постановки заслона. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
123	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
124	Финт на передачу и уход с ведением в центре.	Финт на передачу и уход с ведением в центре. Выход центрального игрока для постановки заслона. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		

125	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Выход нападающего на получение мяча. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
126	Финт на передачу и уход с ведением в центре.	Финт на передачу и уход с ведением в центре. Выход центрального игрока для постановки заслона. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
127	Упражнения в быстром прорыве.	Быстрый прорыв из защитной расстановки. Быстрый прорыв после овладения мячом. «Овладей мячом в прорыве». Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
128	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Выход нападающего на получение мяча. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
129	Упражнения в быстром прорыве.	Быстрый прорыв из защитной расстановки. Быстрый прорыв после овладения мячом. «Овладей мячом в прорыве». Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
130	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Выход нападающего на получение мяча. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
131	Футбол.	Спортивная игра в футбол.	Мяч.		
132	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	Баскетбольные мячи. Скакалки.		
133	Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения. Круговая тренировка на 5-6 станций.	Маты, скакалки, набивные мячи. Перекладина. Скамейка.		
134	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	Скамейки. Баскетбольные мячи		
135	Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения. Круговая тренировка на 5-6 станций.	Маты, скакалки, набивные мячи. Перекладина. Скамейка.		
136	Групповые действия.	Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	Баскетбольные мячи		

137	Совершенствование технических и тактических действий через игру.	Совершенствование технических и тактических действий через игру	Баскетбольные мячи		
138	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
139	Групповые действия.	Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	Баскетбольные мячи		
140	Футбол.	Спортивная игра в футбол.	Мяч.		
141	Совершенствование технических и тактических действий через игру.	Совершенствование технических и тактических действий через игру	Баскетбольные мячи		
142	Совершенствование технических и тактических действий через игру.	Совершенствование технических и тактических действий через игру	Баскетбольные мячи		
143	Совершенствование технических и тактических действий через игру.	Совершенствование технических и тактических действий через игру	Баскетбольные мячи		
144	Развитие двигательных качеств.	Прием контрольных нормативов по О.Ф.П.	Секундомер.		

Темы календарного планирования для всех групп одинаковые. На каждом этапе обучения учитывается возраст обучающихся, физическая подготовленность и физиологические особенности организма. В каждой группе используется разная интенсивность занятий, соответствующая тому или иному возрасту, количество повторений и продолжительность для каждого упражнения.

