

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением педагогического
совета

Протокол № 1 от 30.08.2023

Приказ № 105-0 от 19.09.2023



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 106

М.Ю. Полякова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 9–12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Хурсан Татьяна Алексеевна
учитель физической культуры

Екатеринбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка.....3-6 стр.
- 1.2. Цели и задачи программы..... 6-7 стр.
- 1.3. Содержание программы.....7-10 стр.
- 1.4. Планируемые результаты 11-12 стр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график..... 13 стр.
- 2.2. Условия реализации программы..... 13-15 стр.
- 2.3. Форма аттестации/контроля 15-16 стр.
- 2.4. Список литературы 16-17 стр.

Приложения

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа дополнительного образования «Баскетбол» составлена на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол», авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г. Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Актуальность программы.

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и

самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Новизна данной образовательной программы - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе

использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения 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. В возрасте 9-12 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «техничко-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Адресат программы. Данная программа составлена для учащихся 9-12 лет (3-6) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

Объем программы: программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 3-6 классов. Количество учебных часов – 68 часов.

Срок освоения программы: 1 учебный год – 34 недели.

Форма обучения — очная

Уровень освоения программы — базовый

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Виды занятий: практическое занятие.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: участие в школьных, районных, городских, областных соревнованиях.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Основные задачи, которые решает этот курс:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

N п/п	Содержание программы	Количество часов			Формы деятельности
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	2	2		Предварительный
1.2	Форма одежды	1	1		Оперативный
1.3	Общефизические и специальные упражнения баскетболиста	2	2		Оперативный
1.4	Тактика	2	2		Оперативный
1.5	Правила соревнований, судейство	1	1		Оперативный
2.	Практическая подготовка	94	94		
2.1	Передача мяча.	6	0	6	Текущий, коррекционный
2.2	Ведение мяча	6	0	6	Текущий, коррекционный
2.3	Броски мяча	7	0	7	Текущий, коррекционный
2.4	Игра в нападении	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.5	Игра в защите	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.6	Игровая деятельность.	14	0	14	Текущий, коррекционный
2.7	Выполнение контрольных нормативов	1	0	1	Констатирующий
ИТОГО:		68	8	60	

Содержание учебного материала.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема №1.1: Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.

(2 ч.)

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Тема № 1.2: Форма одежды (1 ч.)

Теория: гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

Тема № 1.3: Общефизические и специальные упражнения баскетболиста (2 ч.)

Комплекс специальных упражнений для обучения технике элементов баскетбола. Упражнения направлены на формирование основных приемов в баскетболе, а так же на развитие быстроты и ловкости на баскетбольной площадке. Эти упражнения для баскетбола мы разделим на 2 категории:

1-я категория упражнений и эстафет будет направлена на оттачивание наиболее частых приемов, которые используются в баскетболе.

2-я категория упражнений поможет вам развивать ловкость и скорость на площадке, вы будете двигаться и думать гораздо быстрее, когда освоите все описанные маневры.

Тема № 1.4: Тактика (2ч.)

Тактика игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата.

Тема № 1.5: Правила соревнований, судейство (1.ч)

Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Раздел 2. Практическая подготовка.

Тема № 2.1: Передача мяча

Практика: а) передача одной рукой от плеча; б) двумя руками от груди; в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; г) передачи на месте и в движении; д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник; е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ж) ситуационная техника передач.

Тема № 2.2: Ведение мяча

Практика: а) стойка при высоком и низком ведении; б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом; в) изменения направления движения; г) вышагивание, скрестный шаг, поворот; д) перевод мяча перед собой и за спиной; е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; ж) перевод мяча между ногами.

Тема № 2.3: Броски мяча

Практика: а) основные характеристики бросков; б) бросок двумя руками от груди; в) техника выполнения точностных бросков в движении; 16 г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13 лет); е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет); ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-17 лет); з) броски одной рукой в движении сверху и снизу; и) корректировка техники бросков; к) подбор и добивание мяча.

Тема № 2.4: Игра в нападении

Практика: а) взаимодействие двух и трех нападающих; б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях); в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с

изменением направления движения; рывок за спиной защитника; г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего; д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

Тема № 2.5: Игра в защите

Практика: а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; б) противодействие заслонам; в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; д) защита в численном меньшинстве.

Тема № 2.6: Игровая деятельность

Практика: а) применение полученных знаний в игре; б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Тема № 2.7: Выполнение контрольных нормативов

Техническая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Бросок с ближней дистанции за 1 мин.	20 попаданий
2.	Ведение мяча с изменением направления без ошибок на скорость.	10x15-55 сек.
3.	Ведение два шага бросок без ошибок за 30 сек.	4 попаданий

Требование к уровню подготовки первого года обучения.

№ п/п	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5,6	5,2
2.	Бег 30 м, 6x5 (сек.)	12,5	12,0
3.	Бег 92 м. с изменением направления	32,7	31,0
4.	Прыжок в длину с места (см.)	160	200
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	30	35
6.	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	35	40
7.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), сидя.	3,5	4,0
8.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), стоя.	5,0	7,0
9.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), в прыжке с места.	5,5	6,0

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учащиеся будут знать и уметь:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты.

Учащиеся будут уметь:

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.

- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Получают возможность.

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1 Календарный учебный график

Учебный период	Дата		Количество учебных недель
	Начало	Окончание	
I полугодие	04.09.2023	29.12.2023	16
II полугодие	09.01.2024	31.05.2024	18
Итого в учебном году:			34

2.2. Условия реализации программы

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые. Набор детей в группы 1 года обучения может проводиться с конца августа. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа. Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт участия в баскетбольных соревнованиях, таким образом, программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

Техническое оснащение занятий:

- набивные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- скакалки;
- стойки;
- щиты с кольцами;
- насос.

Формы проведения занятий:

- беседа
- групповое выполнение заданий

- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивные;
- наглядные;
- иллюстративные;
- игровые;
- соревновательный.

Формы подведения итогов:

- городские и районные соревнования по баскетболу.

Формы проверки:

- тематический и визуальный контроль.

Планируемые результаты:

- вывести команду в статус призёров соревнований по баскетболу не ниже городского уровня.

Требования к оснащённости учебного процесса

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательные оборудования:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- диафильмы;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;

- кинофильмы.

2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формы подведения итогов реализации программы В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;

- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Тестирование на знание теоретического материала;
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Открытые уроки для родителей;

- Проведение товарищеских встреч, участие в районных, городских соревнованиях;

- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня
Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 25 человек.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

1-й год обучения – 9-12 лет;

2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формы подведения итогов реализации программы. В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
 - Контроль соблюдения техники безопасности;
 - Тестирование на знание теоретического материала;
 - Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
 - Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
 - Открытые уроки для родителей;
 - Проведение товарищеских встреч, участие в районных, городских соревнованиях;
 - Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня
- Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 25 человек.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

1-й год обучения – 9-12 лет;

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2010.
3. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008.

Основная литература:

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.- М.: Академия, 2008 .-75 с.
4. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2007.-307с.
5. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с. 9.Орлан И.В.Баскетбол:Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК,Волгоград,2011.-42с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола.
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола.
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола.
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России.
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги.
6. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ.
7. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
(Приложение к рабочей программе спортивной секции «Баскетбол»)
3-6 классов

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
1	История возникновения баскетбола, медленный бег. Разминка с мячами.	1
2	Развитие баскетбола. Опорные прыжки с мостика или с трамплина.	1
3	Инструктаж занимающихся по охране труда на занятиях баскетбола. Стойка игрока.	1
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
5	Развитие физических качеств.	1
6	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.	1
7	Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических способностей.	1
8	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	1
9	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	1
10	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	1
11	Бег со сменой направления по зрительному сигналу.	1
12	Ловля и передачи мяча двумя руками в парах от груди.	1
13	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	1
14	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1
15	Подвижная игра «Салки спиной к щиту», эстафеты.	1

16	Передачи мяча в парах одной рукой от плеча.	1
17	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
18	Упражнения на развитие скоростных качеств.	1
19	Передачи мяча в парах двумя руками с отскоком.	1
20	Ведение мяча правой, левой рукой с высоким и низким отскоком от пола.	1
21	Упражнения на развитие скоросто-силовых качеств.	1
22	Упражнение на развитие точности броска мяча в кольцо.	1
23	Подвижные игры «Вызов номера», «Слушай сигнал».	1
24	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
25	Ведение мяча с изменением направления	1
26	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
27	Упражнения на развитие общей выносливости. Кросс 500 -2000 м	1
28	Тактика свободного нападения.	1
29	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
30	Бросок мяча после ведения два шага.	1
31	Совершенствование поворотов на месте и в движении	1
32	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении.	1
33	Ловля и передачи мяча в тройках на месте и в движении.	1
34	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
35	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1
36	Бросок мяча после ловли и ведения.	1
37	Штрафной бросок.	1
38	Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	1
39	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1
40	Нападение быстрым прорывом (1:0) .	1
41	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
42	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
43	Личная защита (1:1).	1
44	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
45	Судейство игры в баскетбол. Жесты судей.	1
46	Бросок после остановки.	1
47	Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции.	1
48	Вырывание и выбивание мяча.	1
49	Защитные действия 1х1.	1
50	Индивидуальные защитные действия.	1
51	Комбинации из освоенных элементов.	1
52	Развитие координационных способностей.	1
53	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1
54	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	1
55	Подвижная игра «Круговая охота».	1
56	Передача мяча со сменой мест в движении.	1
57	Бросок мяча с низу после ведения.	1
58	Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении через заслон.	1
59	Совершенствование бросков с места и в движении.	1
60	Развитие физических способностей: силовых, скоростно-силовых, скоростных.	1
61	Подвижная игра «Бегуны», «Переправа»	1
62	Действия против игрока с мячом: вырывание, выбивание,	1

	перехват, накрывание.	
63	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
64	Подвижная игра «Кто сильнее».	1
65	Игра с выполнением технических заданий.	1
66	Развитие физических способностей: выносливости	1
67	Командные тактические действия в защите и нападении.	1
68	Контрольные тесты.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919253

Владелец Полякова Марина Юрьевна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024