

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380
Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол 22.05.2024г.№ 16

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 03.06.2024г.№ 117-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ИГРА В БАСКЕТБОЛ»**

Срок освоения: 12 дней
Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчик программы:
Мирских Елизавета Сергеевна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Игра в Баскетбол» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа адресована учащимся (юношам и девушкам) 11-14 лет не имеющим медицинских противопоказаний.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Баскетбол – командный вид спорта. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. 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.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок реализации программы: Программа рассчитана на 24 часа обучения. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, 12 дней.

Цель: обучение техническим и тактическим приемам игры в баскетбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры;
- ✓ Обучить техническим и тактическим приемам;
- ✓ Обучить приемам правильной регуляции физической нагрузки
- ✓ Изучить историю баскетбола.

Развивающие:

- ✓ Развивать координацию движений и основные физические качества;
- ✓ Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- ✓ Развивать двигательные способности;

Воспитательные:

- ✓ Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- ✓ Воспитать дисциплинированность;
- ✓ Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- ✓ Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты освоения учащимися программы:

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к баскетболу.

После окончания обучения, учащиеся получают возможность овладеть:

Предметными результатами:

После окончания обучения, учащиеся получают возможность узнать:

- об истории и особенностях зарождения и развития баскетбола
- владеть техническими и тактическими приемами баскетбола
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой

Метапредметными результатами:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 14 лет. Обучающиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося.

Количество обучающихся в группе– 15 человек.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая (соревнования между командами, групповая отработка технических и тактических приемов в баскетболе); фронтальная (разминка); динамические пары (сильный – слабый); индивидуальная: отработки отдельных навыков.

Материально-техническое обеспечение программы:

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного зала с разметкой площадки для баскетбола, подсобные помещения (раздевалки).

Спортивное оборудование:

- Баскетбольные мячи -15 штук
- Набивные мячи – 8 штук
- Гимнастические скакалки для прыжков – 15 штук

- Баскетбольные кольца – 2 штуки
- Инструкция по технике безопасности

Кадровое обеспечение: педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «Педагог дополнительного образования»,

Демонстрационный материал:

- ✓ Видеоматериал
- ✓ Практические задания.
- ✓ Упражнения.
- ✓ Мониторинг уровня физического развития и подготовленности.
- ✓ Оценка психофизиологического состояния.
- ✓ Методика рекомендации, методические указания, методические пособия, методическая разработка.
- ✓ Правила игры в баскетбол.

Учебный план
«Игра в баскетбол»

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	I. Основы знаний. Охрана труда и правила поведения на занятиях. Понятие о технике и тактике игры. Правила игры в баскетбол	2	1	1	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений.
2.	II. Общая и специальная физическая подготовка. Сдача нормативов по ОФП (Бег, прыжки, скакалка)	9	1	8	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений.
3.	III. Техника-тактические приемы. Ведение, броски, игра в защите и т.д.	10	1	9	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений.
4.	IV. Итоговое занятие «Игра в баскетбол» Комбинированные упражнения. Учебно-тренировочные игры	3	1	2	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений.
	Итого	24	4	20	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380
Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
от 03.06.2024 № 117-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Игра в баскетбол»

Задачи обучения:

Образовательные:

- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры;
- Обучить техническим и тактическим приемам;
- Обучить приемам правильной регулировки физической нагрузки
- Изучить историю баскетбола.

Развивающие:

- Развивать координацию движений и основные физические качества;
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- Развивать двигательные способности;

Воспитательные:

- Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В теоретической части углубленно рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей

Материал программы разбит на четыре раздела: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, и технико-тактические приемы, итоговое занятие «Игра в баскетбол».

I. Основы знаний

Теоретическое занятие:

- охрана труда и правила поведения в зале, требования к спортивной форме для занятий в зале и на улице, гигиенические требования, личная гигиена.

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в баскетбол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований, самоподготовка юного спортсмена

Формы контроля/аттестации:

- Наблюдение.
- Демонстрация упражнений
- Итоговое занятие.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Практическое занятие: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация передачи, бросков, передвижения в защите. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «10 передач».

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств при ловле и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, над собой, в стенку.

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов.

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.

Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

Формы контроля/аттестации: *Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений.*

III. Техничко-тактические приемы

Практическое занятие:

1. Передачи и ловля мяча

- передачи одной рукой;
- передачи двумя руками;
- передачи от пола;
- передачи в прыжке

Практическое занятие:

2. Бросок в кольцо

- техника выполнения броска с двух шагов;
- техника выполнения штрафного броска;
- техника выполнения бросков с дальней дистанции.

Практическое занятие:

3. Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного блока;

Практическое занятие:

4. Комбинированные упражнения

- ведение - передача;

- ведение – передача - бросок;
- ведение мяча с переводами – передача – передача – бросок.

Практическое занятие:

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, игра с комбинациями).

Теоретическое занятие:

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка обучающихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Формы контроля/аттестации: *Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений.*

IV. Итоговое занятие «Игра в баскетбол»

Практическое занятие: проведение заключительной игры в баскетбол между командой школы.

Формы контроля/аттестации:

- Наблюдение.
- Демонстрация упражнений
- Итоговое занятие.

Планируемые результаты освоения учащимися программы:

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к баскетболу.

После окончания обучения, учащиеся получают возможность овладеть:

Предметными результатами:

После окончания обучения, учащиеся получают возможность узнать:

- об истории и особенностях зарождения и развития баскетбола
- владеть техническими и тактическими приемами баскетбола
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой

Метапредметными результатами:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Методики, методы и приемы, технологии обучения

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела, обучающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры баскетбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций обучающиеся знакомятся с основными правилами игры в баскетбол. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

Виды контроля:

Текущий – по окончании изучения темы.

Промежуточная аттестация – по окончании изучения раздела.

Итоговый – в конце обучения по программе.

Сроки контроля:

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, выезде, мероприятии в форме опроса, наблюдения, анализа выполнения заданий, беседы.

В конце обучения по ДОП осуществляется **итоговый контроль** (аттестация) – комплексная диагностика знаний, умений и навыков, полученных обучающимися за все года обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце изучения раздела. Проверка освоения программы в форме опроса, беседы, тестирования.

В конце обучения по ДОП осуществляется **итоговый контроль** (аттестация) – комплексная диагностика знаний, умений и навыков, полученных обучающимися за все время обучения.

Формы проведения контроля: аудиторные. Среди форм организации учебных занятий в данном курсе выделяются: лекция, обсуждение, творческие работы по заданию, выставки работ, тестирование, зачет, конкурс работ.

Критерии оценивания показателей результативности освоения обучающимися программы

№ п/п	Параметры оценки уровня освоения программы	Характеристика низкого уровня освоения программы	Оценка уровня освоения программы (в баллах)					Характеристика высокого уровня освоения программы
			Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	
1	Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
2	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
3	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
4	Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
5	Опыт общения	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся-учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения
6	Осознание ребенком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребёнка в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Рефлексия отсутствует	1	2	3	4	5	Актуальные достижения ребёнком осознаны и сформулированы
7	Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребёнка активизированы познавательные интересы и потребности)
Итоговый балл:								-

Баллы выставляются каждому учащемуся по **пятибалльной** шкале по каждому критерию и заносятся в таблицу: «Карта оценивания результативности освоения обучающимися программы объединения «Игра в баскетбол»

Все баллы суммируются и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Средний балл».

Уровень освоения программы выставляется по следующей шкале:

от 7 до 20 баллов – уровень низкий

от 21 до 28 баллов – уровень средний

от 29 до 35 баллов – уровень высокий

Карта оценивания результативности освоения обучающимися программы объединения «Игра в Баскетбол» (промежуточная аттестация)

Ведомость промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

Номер группы: _____ Учебный период: _____ ФИО педагога: _____

Название программы: _____

№ п/п	Фамилия Имя учащегося	Оценка уровня освоения программы учащимися (1-5 баллов)						Итоговый балл	Уровень освоения программы (низкий, средний, высокий)
		Опыт освоения теоретической информации (объем, прочность, глубина)	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Опыт творчества	Опыт общения	Осознание ребенком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребенка в свои силы (позитивная «Я-концепция»)		
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Дата _____

Подпись _____

ФИО педагога _____

Формы фиксации результатов обучающихся:

Информационные карты освоения обучающимися ДОП (промежуточная аттестация).

Информационные карты освоения обучающимися ДОП (итоговая аттестация).

Видео, фотографии мероприятий.

Учебно-методический комплекс

Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

Список литературы для использования педагогом:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2010г. –288стр
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2012г. – 544 стр.
3. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2018г.
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 2020г.

Список литературы в адрес обучающихся и родителей:

- 1 Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2010г. – 288стр
- 2 В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2012г. – 544 стр.
- 3 Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
- 4 Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2018г.

Оценочные материалы Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передача мяча	1. Передача мяча (из 5 попыток)	11 14	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	11 14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

Бросок мяча	1.Бросок с двух шагов (из 5 попыток)	11 14	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	2.Штрафной бросок (из 3 попыток)	11 14	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Ведение мяча	1.Ведение по прямой на скорость (из 3 попыток)	11 14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2.Ведение с переводами (из 5 попыток)	11 14	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -
Блокирование	Блокирование броска (из 5 попыток)	11 14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом; по частям.
- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Игра в баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Оценочные материалы

Формы контроля и сроки проведения

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений.

Формы фиксации результатов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале обучения проводится входное **тестовое задание**.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля после обучения 6 часов.

Итоговая аттестация проводится в конце всего обучения (24 часа) и предполагает зачет в форме контрольной игры в Пионербол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы контроля и сроки проведения	Варианты контрольно-измерительных материалов	Формы фиксации результатов реализации программы
Опрос		
Тестовое задание	Грамоты	Контрольные игры
Контрольные упражнения	Дипломы	Контрольные зачеты
Контрольная игра в волейбол	Протоколы соревнований	Открытые занятия
Контрольные зачеты	Видеосъемка	Соревнования
Календарные игры	Фотографии	Контрольные упражнения

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380
Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН

приказом от _____ № _____

Директор

_____ О.Н. Агунович

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Игра в баскетбол»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год			4	12	24	3 раза в неделю по 2 часа

Один учебный час 45 минут.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380
Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН
приказом директора
от _____ № _____

Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Игра в баскетбол»
на 2024-2025 учебный год
педагога Мирских Елизавета Сергеевна

№ п/п	Дата		Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1			Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ на занятиях по баскетболу, охрана труда. Состояние и развития баскетбола в России. Гигиенические требования к занимающимся.	1	
2			Техника передвижения игрока по баскетбольной площадке	1	
3			Передвижение с максимальной скоростью в зону соперника и обратно	1	
4			Прыжки толчком двух и одной ног. Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты вперед и назад.	1	
5			Упражнения с набивными мячами	1	
6			Ловля мяча одной и двумя руками	1	

7			Перемещение партнеров с вариантами передач и ловли	1	
8			Передача мяча от груди, от пола, сверху	1	
9			Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу с отскоком от пола	1	
10			Ведение мяча с высоким и низким отскоком от пола на месте	1	
11			Ведение мяча с высоким и низким отскоком с перемещением	1	
12			Ведение мяча в движении по кругу, по дуге и зигзагом	1	
13			Обводка соперника в движении с разворотом	1	
14			Основные финты обводки соперника	1	
15			Система быстрого прорыва	1	
16			Система нападения через центрального	1	
17			Игра в большинстве, в меньшинстве	1	
18			Атака корзины по прямой, по углам, зигзагом	1	
19			Круговая тренировка	1	
20			Упражнения на баланс, сохранение равновесия в разных условиях	1	
21			Противодействие атаке корзины	1	
22			Групповой отбор мяча	1	
23			Тренировочная игра	2	
			Всего часов	24	