

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КОЗЬМОДЕМЬЯНСК»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ Г.КОЗЬМОДЕМЬЯНСКА»

УТВЕРЖДЕНА  
Педагогическим советом МОУ  
«Лицей г. г.Козьмодемьянска»  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «Лицей  
г.Козьмодемьянска»  
  
С.Н. Громова  
Приказ № 94/1 – ос от 01.09.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛЬ»

ID программы: 4489  
Направленность программы: физкультурно - спортивная  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объем часов: 144  
Разработчики программы: Каримов Г.Г., учитель физической культуры  
МОУ «Лицей г.Козьмодемьянска»,  
Каримов В.Г., учитель физической культуры МОУ «Лицей  
г.Козьмодемьянска»

город Козьмодемьянск  
2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Баскетбол» предусматривает прежде всего повышение уровня разносторонней физической подготовленности обучающихся, а также расширение и углубление объема баскетбольных навыков и умений; на развитие склонностей, интересов и способностей, занимающихся к социальному и профессиональному самоопределению.

### **Направленность программы**

Программа физкультурно-спортивной направленности, т.к. предполагает развитие и совершенствование основных физических качеств у занимающихся, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы состоит в том, что, физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Занятия спортом включают обучающихся во множество социальных отношений с обучающимися других групп и возрастов, создают возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения среди сверстников.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии обучающихся.

В играх и действиях с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность обучающегося. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системе и всего организма.

### **Отличительные особенности программы**

При составлении данной программы были проанализированы аналогичные программы: «Дополнительная развивающая программа «Баскетбол», автор Виноградов М.Н. МУ ДО «Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа», г. Гаврилов-Ям Ярославской области; «Дополнительная развивающая программа «Баскетбол», автор Багров М.А. ГБОУ г. Санкт-Петербург «Школа №14». Также были проанализированы следующие методические пособия: «Типовая программа для тренировочного этапа спортивной подготовки по виду спорта

БАСКЕТБОЛ», авторы: Лосева И.В., Чернов С.В., Шарикова В.В. и «Баскетбол. Теория и методика обучения», автор Нестеровский Д.И.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Новизной данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающийся формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

#### **Адресат программы**

Обучающиеся в возрасте с 7-11 лет, которые имеют интерес к командным видам спорта, в частности к баскетболу.

#### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год, в течение которого можно получить базовые навыки игры в баскетбол.

#### **Форма обучения**

Форма обучения – очная. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии с внесением изменений в учебный план.

#### **Уровень программы**

Уровень программы – базовый. За период обучения обучающийся наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в баскетбол, расширит кругозор.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Форма проведения занятий аудиторная. Внеаудиторные занятия проходят при выезде на соревнования.

Основная организационная форма обучения групповая. Подгрупповая и индивидуальная форма применяется при подготовке к соревнованиям, сдаче нормативов, а также в рамках итоговой аттестации. Группа – разновозрастная.

### **Режим занятий**

144 часа в год. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа с обучающимися 9-17 лет – 40 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 40 минут занятий.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством дополнительных занятий баскетболом.

### **Задачи:**

Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обучить техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенно переходить к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;</li> <li>• повысить игровой потенциал на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;</li> <li>• выработать необходимые навыки для достижения спортивных результатов, сообразно состоянию здоровья, способностям, возрастным особенностям детей</li> <li>• обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу.</li> </ul>
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сформировать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;</li> <li>• развить физические способности учащихся;</li> <li>• научить планировать и контролировать свое время для эффективности спортивной подготовки.</li> </ul>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;</li> <li>• формировать потребность в регулярных занятиях спортом;</li> <li>• прививать навыки самоконтроля, гигиены;</li> <li>• воспитывать целеустремленность, волевые качества.</li> </ul>

## **1.3. Объем программы**

Общее количество учебных часов 144. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

## 1.4. Содержание программы

### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Правила техники безопасности. Общая характеристика подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая).

**Форма контроля:** опрос

### 2. История развития баскетбола в России.

**Теория.** История современного баскетбола. История развития баскетбола в России.

**Форма контроля:** опрос

### 3. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

**Теория.** Физиолого-гигиенические основы режима дня школьника. Личная гигиена, закаливание, режим питания.

**Форма контроля:** опрос.

### 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль.

**Форма контроля:** опрос

### 5. Правила соревнований. Спортивная терминология.

**Теория.** Соревновательная деятельность, правила судейства в баскетболе. Спортивная терминология.

**Форма контроля:** опрос.

### 6. Общая физическая подготовка

**Теория.** Элементарные общеразвивающие упражнения (с собственным весом, с весом партнёра, с предметами)

**Практика.** Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, скакалками), на снарядах (перекладина, скамейка). Подвижные игры.

**Форма контроля:** опрос, игровая практика.

### 7. Специальная физическая подготовка:

**Теория.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития выносливости, ловкости, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития быстроты движений баскетболиста; упражнений для развития специальной выносливости баскетболиста; упражнений для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста; упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Форма контроля:** опрос, игровая практика.

### 8. Техническая подготовка

#### 8.1. Имитационные упражнения без мяча:

**Теория.** *Овладение техникой передвижений, остановок, поворот и стоек.* Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки

игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

**Практика.**

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
3. Передвижение правым – левым боком.
4. Передвижение в стойке баскетболиста.
5. Остановка прыжком после ускорения.
6. Остановка в один шаг после ускорения.
7. Остановка в два шага после ускорения.
8. Повороты на месте.
9. Повороты в движении.
10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
11. Имитация защитных действий против игрока защиты.

**Форма контроля:** опрос, игровая практика.

8.2 Ловля и передача мяча:

**Теория.** *Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетающих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя — от груди, с отскоком от пола, двумя — от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с акт явным сопротивлением защитника.

**Практика.**

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

**Форма контроля:** опрос, игровая практика.

8.3 Ведение мяча:

**Теория.** Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника

**Практика:** Совершенствование техники ведения мяча.

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**Форма контроля:** опрос, игровая практика.

#### 8.4 Броски мяча:

**Теория.** Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок по 1 укрюком, крюком.

**Практика.** Овладение техникой бросков мяча. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.

**Форма контроля:** опрос, игровая практика.

### 9. Тактическая подготовка

#### 9.1 Действия игрока в защите:

**Теория.** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

**Практика.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

**Форма контроля:** опрос, игровая практика.

#### 8.2 Действия игрока в нападении:

**Теория.** Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.

**Практика.**

1. Перехват мяча.
2. Борьба за мяч после отскока от щита.
3. Быстрый прорыв.

**Форма контроля:** опрос, игровая практика.

### **10. Правила игры и методика судейства.**

**Теория.** Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Практика.**

1. Командные действия в защите.
2. Командные действия в нападении.
3. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **11. Контрольные игры и соревнования.**

**Практика.** Состав команды и установка на игру всей команде, отдельным игрокам.

Стартовый состав команды. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

Соревнования по баскетболу.

**Форма контроля:** Соревнование.

### **12. Итоговая аттестация. Сдача нормативов.**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Форма контроля.** Сдача нормативов.

## **1.5. Планируемые результаты.**

Предметные	В результате обучения по программе ребенок: <ul style="list-style-type: none"><li>• выработает необходимые навыки для достижения спортивных результатов и достигнет спортивных результатов согласно своим способностям и возрастным особенностям;</li><li>• будет владеть техническими приемами игры и тактическими действиями;</li><li>• повысит игровой потенциал и улучшит физическую подготовку;</li><li>• будет обладать необходимыми практическими навыками организации и судейства соревнований по баскетболу.</li></ul>
Метапредметные	В результате обучения по программе у ребенка: <ul style="list-style-type: none"><li>• будет развито игровое мышление;</li><li>• будут развиты физические способности;</li><li>• будет сформировано умение планировать и контролировать свое время.</li></ul>
Личностные	В результате обучения по программе у обучающегося: <ul style="list-style-type: none"><li>• будет воспитана игровая дисциплина, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;</li><li>• будет сформирована потребность в регулярных занятиях</li></ul>



	спортом; • будут сформированы навыки самоконтроля, гигиены; • будут воспитаны целеустремленность, волевые качества.
--	---

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос
2.	История развития баскетбола в России	2	2		Опрос
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2		Опрос
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Опрос
5.	Правила соревнований. Спортивная терминология	2	2		Опрос
6.	Общая физическая подготовка	22	5	17	Опрос, игровая практика
7.	Специальная физическая подготовка	24	3	21	Опрос, игровая практика
8.	Техническая подготовка	40	4	36	Опрос, игровая практика
9.	Тактическая подготовка	40	4	36	Опрос, игровая практика
10.	Правила игры и методика судейства	4	1	3	Опрос, игровая практика

11.	Контрольные игры и соревнования	2		2	Соревнование
12	Итоговая аттестация. Сдача нормативов.	2		2	Сдача нормативов
	Итого	144	27	117	

## 2.2. Календарный учебный график.

### Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Комплек- то-вание	1 полугодие	ОП	Зимние каникулы	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.23- 02.10.24	01.09.23- 30.12.23	17 недель	25.12.23- 07.01.24	08.01.24- 19.05.24	19 недель	36 недель

### Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2023-2024 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
Группа 1	1	4	2	144
Группа 2	1	4	2	144
Группа 3	1	4	2	144
Группа 4	1	4	2	144

## Календарный учебный график

### Группа 1

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1.	Сентябрь	04.09-10.09	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.	Беседа	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос	Понедельник, среда 15.00-16.30
2.			История развития баскетбола в России.	Беседа	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос	
3.		11.09-17.09	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Беседа	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос	
4.			Врачебный контроль и самоконтроль.	Беседа	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос	
5.		18.09-24.09	Правила соревнований. Спортивная терминология.	Беседа	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос	
6.			Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика	
7.		25.09-01.10	Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика	
8.			Общая физическая	Беседа, игра	2	Спортивный	Опрос,	

			подготовка.			зал№1 «Лицей»	игровая практика
9.	Октябрь	02.10-08.10	Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
10.			Общая физическая подготовка Предварительный контроль.	Испытания для предварительного контроля, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
11.		09.10-15.10	Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
12.			Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
13.		16.10-22.10	Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
14.			Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
15.		23.10-29.10	Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
16.			Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
17.	Ноябрь	30.10-05.11	Специальная физическая	Игра	2	Спортивный зал№1	Игровая практика

			подготовка.			«Лицей»	
18.			Специальная физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
19.		06.11-12.11	Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
20.			Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
21.		13.11-19.11	Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
22.			Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
23.		20.11-26.11	Специальная физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
24.			Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
25.	Декабрь	27.11-03.12	Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
26.			Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика

27.		04.12-10.12	Специальная физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
28.			Специальная физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
29.		11.12-17.12	Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
30.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
31.		18.12-24.12	Техническая подготовка Промежуточный контроль.	Испытания для промежуточного контроля	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
32.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
33.		25.12-30.12	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
34.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
35.	Январь	08.01-14.01	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
36.			Техническая	Игра	2	Спортивный	Игровая

			подготовка			зал№1 «Лицей»	практика	
37.		15.01- 21.01	Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика	
38.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика	
39.		22.01- 28.01	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика	
40.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика	
41.	Февраль	29.01- 04.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика	
42.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика	
43.		05.02- 11.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика	
44.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика	
45.		12.02- 18.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика	

46.			Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
47.		19.02-25.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
48.			Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
49.	Март	26.02-03.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
50.			Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
51.		04.03-10.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
52.			Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
53.		11.03-17.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
54.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
55.		18.03-24.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1	Игровая практика



						«Лицей»	
56.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
57.		25.03-31.03	Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
58.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
59.	Апрель	01.04-07.04	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
60.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
61.		08.04-14.04	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
62.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
63.		15.04-21.04	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
64.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика

65.		22.04-28.04	Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
66.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
67.	Май	29.04-05.05	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
68.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
69.		06.05-11.05	Правила игры и методика судейства	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
70.	Правила игры и методика судейства		Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика	
71.		13.05-19.05	Контрольные игры и соревнования	Соревнование	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Соревнование
72.	Итоговая аттестация. Сдача нормативов		Контрольное занятие	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Сдача нормативов	

### Группа 2

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
---	-------	--------	--------------	---------------	------------------	------------------	----------------	--------------------------

1.	Сентябрь	04.09-10.09	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.	Беседа	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос	Вторник, четверг 15.00-16.30
2.			История развития баскетбола в России.	Беседа	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос	
3.		11.09-17.09	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Беседа	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос	
4.			Врачебный контроль и самоконтроль.	Беседа	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос	
5.		18.09-24.09	Правила соревнований. Спортивная терминология.	Беседа	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос	
6.			Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика	
7.		25.09-01.10	Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика	
8.			Общая физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика	
9.		Октябрь	02.10-08.10	Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	

10.			Общая физическая подготовка Предварительный контроль.	Испытания для предварительного контроля, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
11.		09.10-15.10	Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
12.			Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
13.		16.10-22.10	Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
14.			Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
15.		23.10-29.10	Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
16.			Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
17.	Ноябрь	30.10-05.11	Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
18.				Специальная физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»

19.		06.11-12.11	Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
20.			Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
21.		13.11-19.11	Специальная физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
22.			Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
23.		20.11-26.11	Специальная физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
24.			Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
25.	Декабрь	27.11-03.12	Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
26.			Специальная физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
27.		04.12-10.12	Специальная физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
28.			Специальная физическая	Игра	2	Спортивный зал№1	Игровая практика

			подготовка			«Лицей»	
29.		11.12-17.12	Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
30.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
31.		18.12-24.12	Техническая подготовка Промежуточный контроль.	Испытания для промежуточного контроля	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
32.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
33.		25.12-30.12	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
34.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
35.	Январь	08.01-14.01	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
36.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
37.		15.01-21.01	Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика

38.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
39.		22.01-28.01	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
40.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
41.	Февраль	29.01-04.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
42.				Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»
43.		05.02-11.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
44.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
45.		12.02-18.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
46.			Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
47.		19.02-25.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1	Игровая практика

						«Лицей»	
48.			Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
49.	Март	26.02-03.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
50.			Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
51.		04.03-10.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
52.			Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
53.		11.03-17.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
54.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
55.		18.03-24.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
56.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика



57.		25.03-31.03	Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
58.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
59.	Апрель	01.04-07.04	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
60.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
61.		08.04-14.04	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
62.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
63.		15.04-21.04	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
64.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
65.		22.04-28.04	Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
66.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1	Игровая практика

						«Лицей»	
67.	Май	29.04-05.05	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
68.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
69.		06.05-11.05	Правила игры и методика судейства	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
70.			Правила игры и методика судейства	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
71.		13.05-19.05	Контрольные игры и соревнования	Соревнование	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Соревнование
72.			Итоговая аттестация. Сдача нормативов	Контрольное занятие	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Сдача нормативов

### Группа 3

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1.	Сентябрь	04.09-10.09	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.	Беседа	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос	Понедельник, среда 17.00-18.30

2.			История развития баскетбола в России.	Беседа	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос
3.		11.09-17.09	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Беседа	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос
4.			Врачебный контроль и самоконтроль.	Беседа	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос
5.		18.09-24.09	Правила соревнований. Спортивная терминология.	Беседа	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос
6.			Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
7.		25.09-01.10	Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
8.			Общая физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
9.	Октябрь	02.10-08.10	Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
10.			Общая физическая подготовка Предварительный контроль.	Испытания для предварительного контроля, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика

11.		09.10-15.10	Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
12.			Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
13.		16.10-22.10	Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
14.			Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
15.		23.10-29.10	Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
16.			Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
17.	Ноябрь	30.10-05.11	Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
18.			Специальная физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
19.		06.11-12.11	Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
20.			Специальная физическая	Игра	2	Спортивный зал №1	Игровая практика

			подготовка.			«Лицей»	
21.		13.11-19.11	Специальная физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
22.			Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
23.		20.11-26.11	Специальная физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
24.			Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
25.	Декабрь	27.11-03.12	Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
26.				Специальная физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»
27.		04.12-10.12	Специальная физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
28.			Специальная физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
29.		11.12-17.12	Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
30.			Техническая	Игра	2	Спортивный	Игровая

			подготовка			зал№1 «Лицей»	практика
31.		18.12- 24.12	Техническая подготовка Промежуточный контроль.	Испытания для промежуточного контроля	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
32.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
33.		25.12- 30.12	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
34.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
35.	Январь	08.01- 14.01	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
36.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
37.		15.01- 21.01	Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
38.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
39.		22.01- 28.01	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1	Игровая практика

						«Лицей»	
40.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
41.	Февраль	29.01-04.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
42.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
43.		05.02-11.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
44.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
45.		12.02-18.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
46.			Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
47.		19.02-25.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
48.			Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика

49.	Март	26.02-03.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
50.			Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
51.		04.03-10.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
52.			Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
53.		11.03-17.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
54.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
55.		18.03-24.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
56.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
57.		25.03-31.03	Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
58.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика



						«Лицей»	
59.	Апрель	01.04-07.04	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
60.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
61.		08.04-14.04	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
62.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
63.		15.04-21.04	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
64.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
65.	22.04-28.04	Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Опрос, игровая практика	
66.		Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика	
67.	Май	29.04-05.05	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
68.			Тактическая	Игра	2	Спортивный	Игровая

			подготовка			зал№1 «Лицей»	практика
69.		06.05- 11.05	Правила игры и методика судейства	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
70.			Правила игры и методика судейства	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
71.		13.05- 19.05	Контрольные игры и соревнования	Соревнование	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Соревнование
72.			Итоговая аттестация. Сдача нормативов	Контрольное занятие	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Сдача нормативов

#### Группа 4

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1.	Сентябрь	04.09- 10.09	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.	Беседа	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос	Вторник, четверг 17.00-18.30
2.			История развития баскетбола в России.	Беседа	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос	
3.		11.09- 17.09	Личная гигиена, закаливание, режим	Беседа	2	Спортивный зал№1	Опрос	

			питания, режим дня			«Лицей»	
4.			Врачебный контроль и самоконтроль.	Беседа	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос
5.		18.09-24.09	Правила соревнований. Спортивная терминология.	Беседа	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос
6.			Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
7.		25.09-01.10	Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
8.			Общая физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
9.	Октябрь	02.10-08.10	Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
10.			Общая физическая подготовка Предварительный контроль.	Испытания для предварительного контроля, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
11.		09.10-15.10	Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
12.			Общая физическая	Игра	2	Спортивный	Игровая

			подготовка			зал№1 «Лицей»	практика
13.		16.10- 22.10	Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
14.			Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
15.		23.10- 29.10	Общая физическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
16.			Общая физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
17.	Ноябрь	30.10- 05.11	Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
18.			Специальная физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
19.		06.11- 12.11	Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
20.			Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
21.		13.11- 19.11	Специальная физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика

22.			Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика	
23.		20.11-26.11	Специальная физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика	
24.			Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика	
25.	Декабрь	27.11-03.12	Специальная физическая подготовка.	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика	
26.				Специальная физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
27.		04.12-10.12	Специальная физическая подготовка.	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика	
28.				Специальная физическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
29.		11.12-17.12	Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика	
30.				Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
31.			18.12-24.12	Техническая подготовка	Испытания для промежуточного	2	Спортивный зал№1	Игровая практика

			Промежуточный контроль.	контроля		«Лицей»	
32.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
33.		25.12-30.12	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
34.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
35.	Январь	08.01-14.01	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
36.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
37.		15.01-21.01	Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
38.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
39.		22.01-28.01	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
40.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика

41.	Февраль	29.01-04.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
42.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
43.		05.02-11.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
44.			Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
45.		12.02-18.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
46.			Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
47.		19.02-25.02	Техническая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
48.			Техническая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
49.	Март	26.02-03.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
50.			Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика

						«Лицей»	практика
51.		04.03-10.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая
52.			Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
53.		11.03-17.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
54.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
55.		18.03-24.03	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
56.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
57.		25.03-31.03	Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
58.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
59.	Апрель	01.04-07.04	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
60.			Тактическая	Игра	2	Спортивный	Игровая



			подготовка			зал№1 «Лицей»	практика
61.		08.04- 14.04	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
62.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
63.		15.04- 21.04	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
64.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
65.		22.04- 28.04	Тактическая подготовка	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика
66.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
67.	Май	29.04- 05.05	Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
68.			Тактическая подготовка	Игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Игровая практика
69.		06.05- 11.05	Правила игры и методика судейства	Беседа, игра	2	Спортивный зал№1 «Лицей»	Опрос, игровая практика

70.			Правила игры и методика судейства	Игра	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Игровая практика
71.		13.05-19.05	Контрольные игры и соревнования	Соревнование	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Соревнование
72.			Итоговая аттестация. Сдача нормативов	Контрольное занятие	2	Спортивный зал №1 «Лицей»	Сдача нормативов

## 2.3. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

### Информационно-методическое обеспечение

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

#### 1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетбол.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

#### 2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### Кадровое обеспечение

ФИО педагога (ов)	Должность,	место	Образование
-------------------	------------	-------	-------------

реализующего программу	работы	
Каримов Габдулбар Габдулахатович	МОУ «Лицей г.Козьмодемьянска», учитель физкультуры	Высшее педагогическое
Каримов Габдулбарович Вагиз	МОУ «Лицей г.Козьмодемьянска», учитель физкультуры	Высшее педагогическое

## 2.4. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

**Контроль за эффективностью применяемых средств** тренировки ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Критерий оценки - соответствие показанных результатов в контрольных упражнениях плановым индивидуальным заданиям.

Контроль за тактической подготовкой заключается в вынесении периодических оценок в упражнениях и играх. Критерий оценки - степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций.

Психологическая подготовка контролируется периодическими оценками, выставляемыми игрокам за проявление ими: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества. Критерий оценки - степень проявления указанных качеств.

Контроль за теоретической подготовкой проводится на зачетах и собеседованиях по заданным темам. Степень знаний занимающихся является в данном случае критерием оценки.

**Контроль за степенью тренированности** производится выполнением контрольных упражнений и фиксацией показателей самоконтроля (вес, сон, аппетит, самочувствие). Критерием оценки можно считать сопоставление результатов, показанных игроками в контрольных упражнениях, а также сравнение данных самоконтроля с основными показателями и данными врачебного контроля.

**Педагогический контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам:** отношение участников к соревнованиям; выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.

**Отношение игроков к соревнованиям** проверяется при помощи оценки

поведения игроков до начала соревнований, в ходе игры и после, ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности и инициативы во всех игровых действиях, игровой выдержки и самообладания, воли к победе.

**Контроль за выполнением отдельными игроками и командой в целом тактического плана игры и контроль за их действиями** проводится выставлением оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий и за успешность их действий в нападении и защите. Критерий оценки - степень выполнения игроками и командой тактического плана игры и степень успешности их действий в нападении и защите.

**Технические показатели команды** в целом и отдельных игроков контролируются с помощью основных технических показателей: бросков (с игры и штрафных), взятия мяча, отскакивающего от своего щита и щита противника, потерь мяча, результативных передач и т.п. Критерий оценки - соответствие показанных результатов плановым индивидуальным и командным заданиям.

**Переносимость соревновательных нагрузок** определяется по внешним признакам, по жалобам на усталость, по снижению результативности игровых действий (особенно при выполнении бросков и при действиях в защите), по ухудшению поведения игрока (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.п.). Общая оценка за игру складывается из оценок, полученных баскетболистом по всем разделам контроля, вносится в журнал или дневник тренера. Педагогический контроль осуществляется не только в процессе тренировочных занятий и соревнований. Он должен по возможности охватывать многогранную деятельность спортсмена. Важно знать, в какой мере воспитываемые на занятиях и соревнованиях качества и навыки переносятся в производственную деятельность, учебу, быт.

## 2.5. Оценочные материалы

Оценка в баллах	Комбинированное упражнение	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

### а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

#### **б) Комбинированное упражнение.**

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время

останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

**в) Броски с точек.**

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

**г) Штрафной бросок.**

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

**Критерии оценки уровня практической подготовки:**

№	Тесты	Результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4

		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

## 2.6. Методические материалы

### Методы обучения

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные методы проведения занятий.

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

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

- **Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным является метод повтора упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.



Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

#### **Дидактические материалы**

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

#### **Методические рекомендации**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотеккой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

### **2.7. Список литературы и электронных источников**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06 июля 2021 г. №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл».

### **Литература для педагога**

1. Багров М. А. Дополнительная общеобразовательная программа Баскетбол / М. А. Багров. – СПб. 2020 г. – 18 с.

2. Виноградов М. Н. Дополнительная общеобразовательная программа Баскетбол / М. Н. Виноградов. – Гаврилов-Ям. 2020 г. – 43 с.

3. Киселёв П. А., Киселёва С. Б. Справочник учителя физической культуры / П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2008 г. – 239 с.

4. Лосева И. В., Чернов С. В., Шарикова В. В. Типовая программа для тренировочного этапа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (методическое пособие) / И. В. Лосева, С. В. Чернов, В. В. Шарикова. – Москва. 2021 г. – 118 с.

5. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. - М.: Просвещение. 1991 г.– 191 с.

6. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 г. – 336 с.

7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол/ А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев - М.: Физическая культура и спорт, 2003г. – 144с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Издательский центр «Академия», 2001г. – 480 с.

9. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. Энциклопедия баскетболиста / В. Н. Чистополов, С. В. Чистополов, В. С. Богатырёв. – Киров: Изд-во ВГПУ, 1998 г. – 78 с.

### **Список литературы для учащихся:**

1. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989 г. -233 с.

2. Кудряшов, В.А., Мирошникова, Р.В., Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск, Беларусь, 1990.- 136 с.

3. Левин, В.М., Исследование возрастных изменений скоростно-силовых качеств у юныхбаскетболистов и экспериментальное обоснование методики их развития: Автореф.дис.канд. пед. наук.- М., 2000.- 34 с.

4. Смирнов, В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.:Владос пресс, 2002г. – 421 с.