

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ №103 «ГАРМОНИЯ»

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО педагогов  
дополнительного образования  
Протокол №2  
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ Лицей №103 «Гармония»  
Д. Н. Диких  
«30» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивный  
Уровень программы: базовый  
Возраст: 7 – 16 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор и составитель:  
педагог дополнительного образования  
Сошникова Ирина Сергеевна

г. Железногорск, 2023 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (стартовый уровень) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Программа разработана с учетом документов, регламентирующих дополнительное образование детей в области естественнонаучного образования:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10

Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

Письмо Минобрнауки России от 16.11.2015 г. №09-3242 с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Примерная программа воспитания, 2020, ФИРСО

Приказ Министерства образования Красноярского края от 30.12.2021 № 746-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае»

Устава МБОУ Лицея №103 «Гармония».

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

**Новизна и актуальность программы** обусловлена тем, что в контингенте учащихся данного возраста преобладают гиперактивные дети, и есть потребность в реализации и развитии их двигательных качеств через спортивные секции. Поэтому данная программа актуальна для образовательного учреждения и педагогически целесообразна.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

**Педагогическая целесообразность** основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры баскетбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

### **Отличительные особенности программы**

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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:** обучающиеся в возрасте 7 – 11 лет. В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, общее количество учебных часов – 68.

**Формы обучения и режим занятий:** занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 1 часу.

### **Цель и задачи**

**Цель** программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, обучение знаниям, формирование опыта двигательной деятельности.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач:**  
**образовательные:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для

совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

— обучать правильному выполнению физических упражнений.

*оздоровительные:*

— способствовать укреплению здоровья;

— содействовать гармоничному физическому развитию;

— развивать двигательные способности детей;

— создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

*воспитательные:*

— прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

— воспитывать чувство ответственности за командный результат;

— воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

### Содержание программы

#### Учебный план

Название раздела/ тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка	5	2	3	Ведение дневника самоконтроля
2. Физическая подготовка	10	2	8	Сдача контрольных нормативов. Контрольное задание.
3. Техническая подготовка	25	8	17	Промежуточная аттестация.
4. Тактическая подготовка	15	3	12	Контрольное задание.
5. Контрольные игры и соревнования	13	3	10	Участие в школьных и городских соревнованиях по баскетболу. Итоговая аттестация.
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	

### Содержание учебного плана программы

#### Теоретическая подготовка (5 часов)

##### Теория (2 ч.)

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка

баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

*Практика (3 ч.)*

Техническая подготовка баскетболиста, тактическая подготовка баскетболиста.

*Форма контроля:* ведение дневника самоконтроля, опрос.

### **Физическая подготовка (10 часов)**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

*Теория (2 часа)*

Общеразвивающие упражнения: элементарные с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

*Практика (8 часов)*

Бег 30, 200, 1000, 3х10 метров. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

*Форма контроля:* Сдача контрольных нормативов.

### **Техническая подготовка**

*Практика (25 часов)*

Упражнения без мяча. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью. В одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.

Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной.

Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Выбивание мяча. Выбивание мяча.

*Форма контроля:* Оценка техники и точности выполнения передач, оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча, результативность выполнения бросков из различных исходных положений.

### **Тактическая подготовка**

*Теория (3 часа)*

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

*Практика (12 часов)*

Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

*Форма контроля:* Промежуточная аттестация (контрольное задание).

### **Контрольные игры и соревнования**

*Теория (3 часа)*

Разбор проведённых игр. Игры с сильным и слабым противником.

*Практика (10 часов)*

Игры внутри группы. Товарищеские игры с командой другой школы. Участие в соревнованиях.

*Форма контроля:* Результативность участия в школьных соревнованиях по баскетболу.

### **Рабочая программа на текущий учебный год см. Приложение №1**

### **Планируемые результаты**

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

**Личностные результаты**, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание здорового образа жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**В результате освоения программы обучающиеся должны знать:**

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

**В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:**

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;

**В результате освоения программы обучающиеся должны владеть:**

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;

**Календарный учебный график**

Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной/ итоговой аттестации
34	68	68	2 раза в неделю по 1 часа	Промежуточная аттестация – декабрь Итоговая аттестация - май

**Условия реализации программы**

Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва отведенного на отдых. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут. Строгих условий набора обучающихся в творческое объединение дополнительного образования детей нет. В группы записываются учащиеся с 7 – 11 лет. Наполняемость групп: 8–15 человек. Учебный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в спортивном зале Лицея.

***Материально – техническое обеспечение***

1. Щиты с кольцами — 4
2. Жгуты и экспандеры - 10
- 3 Секундомер —1
4. Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30



9. Мячи набивные различной массы — 30
10. Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи баскетбольные — 40
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка—1
14. Макет площадки с фишками — 2

### **Информационное обеспечение**

[www.festival.-1september.ru](http://www.festival.-1september.ru) - Материалы сайта «Фестиваль открытых уроков»

[www.pedsovet.org](http://www.pedsovet.org) - Материалы сайта «Педсовет»

<http://www.solnet.ee> – детский портал «Солнышко».

Ресурсы Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования Сошниковой Ириной Сергеевной, образование средне-специальное педагогическое.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке (сдача нормативов). По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

### **Нормативы специальной физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Мальчики		
	Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,8	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	700	600	550

### **Методические материалы**

#### **Основные формы занятий.**

— В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической

культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

— Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

— Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

#### ***Методы организации занятий.***

— Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий.

— Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

— Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

— Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

— В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

#### ***Технология личностно–ориентированного обучения.***

Спортивный зал, в котором проводятся занятия, соответствует требованиям материального обеспечения, оборудован согласно правилам пожарной безопасности.

Организация образовательного процесса: очно (в особых условиях дистанционно).

#### **Список использованной литературы**

##### **Для обучающихся:**

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.

2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов.спорт, 2008. – 208 с.

3. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

4. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.

5. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская

6. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.

7. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).

#### **Для педагогов**

1. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.

2. Лях, В. И. Комплексная

3. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.

4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.

5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.

6. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

**Календарно-тематическое планирование  
на текущий учебный год**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Баскетбол»  
Педагог: Сошникова Ирина Сергеевна

Дата	Название раздела/ тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка		5	2	3	Ведение дневника самоконтроля Контрольное задание
	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	1	0,5	0,5	
	Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста.	1	0,5	0,5	
	Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста.	2	0.5	1,5	
	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5	
2. Физическая подготовка		10	2	8	
Общая физическая подготовка.		5	2	3	
	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного	1	0,5	0,5	Сдача контрольных нормативов

	тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).				
	Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	2	0,5	1,5	
	Бег 30, 200, 1000, 3x10 метров.	2	0,5	1,5	
<b>Специальная физическая подготовка.</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1	0,5	0,5	
	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	1	0,5	0,5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	1	0,5	0,5	
	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	2	0,5	1,5	
<b>3. Техническая подготовка</b>		<b>25</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	
<b>Упражнения без мяча.</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
	Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	1	0,5	0,5	
	Передвижение приставными	1	0,5	0,5	

	шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком.				
	Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения	1	0,5	0,5	
	Повороты на месте. Повороты в движении	1	0,5	0,5	
	Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.	1	0,5	0,5	
<b>Ловля и передача мяча.</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Оценка техники и точности выполнения передач
	Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.	2	0.5	1,5	
	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.	1	0,5	0,5	
	Передача одной рукой с отскоком от пола.	1	0,5	0,5	

	Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.				
	Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении	1	0,5	0,5	
<b>Ведение мяча.</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча. Промежуточная аттестация
	На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.	5	0,5	4,5	
	Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	5	0,5	4,5	
<b>Броски мяча</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.Двумя руками от груди в баскетбольный щит	1	0,5	0,5	

	после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.				
	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1	0,5	0,5	
	В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1	0,5	0,5	
	В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	1	0,5	0,5	
	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	0,5	0,5	
<b>4.Тактическая подготовка</b>		<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	5	1	4	
	Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	5	1	4	



	Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	5	1	4	
<b>5. Контрольные игры и соревнования</b>		<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	Результативность участия в школьных и городских соревнованиях по баскетболу
	Игры внутри группы.	2	0.5	1,5	
	Игры с сильным и слабым противником. Игры с сильным и слабым противником.	4	0.5	3,5	
	Товарищеские игры с командой другой школы	2	0,5	1,5	
	Участие в соревнованиях.	4	0,5	3,5	
	Разбор проведённых игр.	1	0,5	0,5	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	