

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №103 «ГАРМОНИЯ»

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО педагогов
дополнительного образования

Протокол №1

«30» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Лицей №103 «Гармония»

Д. Н. Диких

«30» августа 2024г.

**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. Железнодорожск, 2024 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 проводятся 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.
Итого:	68	18	50	

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 - Материалы сайта «Фестиваль открытых уроков»

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	
Специальная физическая подготовка.		5	2	3	
	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	
3. Техническая подготовка		25	8	17	
Упражнения без мяча.		5	2	3	
	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	
Ловля и передача мяча.		5	2	3	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	
Ведение мяча.		10	2	8	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	
Броски мяча		5	2	3	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	
4.Тактическая подготовка		15	3	12	
	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	
5. Контрольные игры и соревнования		13	3	10	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	
	Итого:	68	18	50	