

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
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивный
Уровень программы: базовый
Возраст: 10 – 16 лет
Срок реализации: 1 года

Автор и составитель:
педагог дополнительного образования
Улитин Игорь Анатольевич

г. Железногорск, 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».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

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.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Адресат: обучающиеся в возрасте с 11 лет (5–11 классы). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, общее количество учебных часов – 102.

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

Цель и задачи

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать своих подопечных к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, общительность, смелость, волю к победе.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя

Формы подведения итогов реализации программы:

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

Содержание программы

Учебный план

| Название раздела/ тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|------------------------------------|------------------|--------|----------|--|
| | Всего | Теория | Практика | |
| 1. Теоретическая подготовка | 10 | 4 | 6 | Ведение дневника самоконтроля. Контрольное задание. Промежуточная /итоговая аттестация. |
| 2. Физическая подготовка | 20 | 6 | 14 | |
| 3. Техническая подготовка | 53 | 6 | 47 | |
| 4. Тактическая подготовка | 14 | 2 | 12 | |
| 5. Контрольные игры и соревнования | 5 | 1 | 4 | |
| Итого: | 102 | 19 | 83 | |

Содержание учебного плана программы

Теоретическая подготовка (10 часов)

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка (20 часов)

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (53 часа)

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования

Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры с командой другой школы. Участие в соревнованиях. Разбор проведенных игр.

Рабочая программа на текущий учебный год в Приложении №1

Планируемые результаты

Личностные – воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные – освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий, способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные – освоение обучающимися умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Календарный учебный график

| Всего учебных недель | Количество учебных дней | Объем учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной/ итоговой аттестации |
|----------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------|---|
| 34 | 102 | 102 | 3 раза в неделю по 1 часу | 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. После первого академического часа занятий предусмотрен перерыв 15 минут. Строгих условий набора обучающихся в творческое объединение дополнительного образования детей нет. В группы записываются учащиеся с 11 – 17 лет. Наполняемость групп: 8–15 человек. Учебный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в спортивном зале Лицея.

Техническое обеспечение спортивной секции.

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, имеющий опыт работы с детьми не менее года, образование высшее 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 | девочки | | |
|---|---------|---------------|---------|
| | уровень | | |
| | Высокий | Выше среднего | Средний |
| Челночный бег 3 x 10м /сек/ | 8,6 | 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 |

| № п/п | Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Уровень физической подготовленности | | |
|----------|--|------------------|-------------------------------------|---------|--------|
| | | | девушки | | |
| | | | Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков | 7-12 | 5 | 3 | 2 |
| | | 7-17 | 7 | 6 | 4 |
| 2 | Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков | 7-12 | 3 | 2 | 1 |
| | | 7-17 | 5 | 4 | 2 |
| 3 | Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков | 7-12 | 4 | 3 | 1 |
| | | 7-17 | 5 | 4 | 2 |

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: Улитин Игорь Анатольевич

| Дата | Название раздела/ тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-----------------------------|---|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. Теоретическая подготовка | | 10 | 4 | 6 | Ведение дневника самоконтроля |
| | Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. | 2 | 1 | 1 | |
| | Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. | 4 | 1 | 3 | |
| | Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. | 2 | 1 | 1 | |
| | Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях. | 2 | 1 | 1 | |
| 2. Физическая подготовка | | 20 | 6 | 14 | Сдача контрольных нормативов |
| | Общеразвивающие | 4 | 1 | 3 | |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|-----------|----------|-----------|--|
| | упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат). | | | | |
| | Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). | 4 | 1 | 3 | |
| | Бег 500, 1000,1500,2000 метров. | 2 | 1 | 1 | |
| | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. | 2 | 1 | 1 | |
| | Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. | 2 | 1 | 1 | |
| | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. | 4 | 1 | 3 | |
| | Упражнения для развития ловкости баскетболиста. | 2 | | 2 | |
| 3. Техническая подготовка | | 53 | 6 | 47 | |
| | Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на | 3 | 1 | 2 | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| | одну ногу. | | | | |
| | Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. | 5 | 1 | 4 | |
| | Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения | 5 | 1 | 4 | |
| | Повороты на месте. Повороты в движении | 3 | 1 | 2 | |
| | Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. | 3 | 1 | 2 | |
| | Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. | 4 | 1 | 3 | Оценка техники и точности выполнения передач |
| | Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. | 4 | 1 | 3 | |
| | Передача одной рукой с отскоком от пола. | 4 | 1 | 3 | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| | 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 | 4 | 1 | 3 | |
| | На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. | 4 | 1 | 3 | Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча |
| | 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. | 4 | 1 | 3 | |
| | 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. | 2 | | 1 | Результативность выполнения бросков из различных исходных положений |
| | Одной рукой в | 2 | | 1 | |

| | | | | | |
|---|--|-----------|----------|-----------|--|
| | 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. | | | | |
| | В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. | 2 | | 1 | |
| | В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. | 2 | | 1 | |
| | Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 2 | | 1 | |
| 4. Тактическая подготовка | | 14 | 2 | 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 | 4 | 1 | 3 | |
| 5. Контрольные игры и соревнования | | 5 | 0 | 5 | Результативность участия в школьных и городских соревнованиях по |
| | Игры внутри группы. | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|--|--|------------|--|---|------------|
| | Игры с сильным и слабым противником. Игры с сильным и слабым противником. | 1 | | 1 | баскетболу |
| | Товарищеские игры с командой другой школы | 1 | | 1 | |
| | Участие в соревнованиях. | 1 | | 1 | |
| | Разбор проведённых игр. | 1 | | 1 | |
| | Итого: | 102 | | | |