



УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45»
(МБОУ «СШ № 45»)

ПРИНЯТО:
на заседании МС школы
Протокол №1
от «30» августа 2024

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР
Г.Г. Кондрашова _____
от «02» сентября 2024

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 45»
А.А. Стефанишин _____
Приказ № 01-02/168-1
от «02» сентября 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по физическому воспитанию «Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации образовательной программы 02.09.2024 – 26.05.2025
ФИО педагога, составившего данную образовательную программу: А.В.Селифонкин

НОРИЛЬСК 2024-2025

Пояснительная записка

Характеристика программы. Образовательная программа составлена на основе

- Закона Российской Федерации «Об образовании» № 3266-1 от 10.07.1992 года в редакции Федеральных законов, вступающих в действие с 2011 года, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич. //М., «Просвещение», 2007 - Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
- Федерального государственного стандарта начального общего образования (Приказ № 286 от 31.05.2021)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 (с изменениями и дополнениями от 22.03.2021 N 115) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"(Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 N 63180)
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, с учетом изменений (Постановление от 21.03.2022г)
- Устава МБОУ «СШ №45». Положения и локальные акты, регулирующие образовательный процесс.
- Рабочей программа воспитания МБОУ «СШ №45».

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу для дополнительного образования в общеобразовательной школе.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому:

– **На нашем этапе обучения** («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола. Сочетается этап с группами начальной подготовки (2 года).

Актуальность и педагогическая целесообразность программы дополнительного образования, новизна: в наше время в жизни современного поколения существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками, баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна: своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель программы: многолетняя и целенаправленная подготовка баскетболистов, готовых к социально значимым видам деятельности.

Задачи программы:

1. Достижение высокого и стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности. Достижение спортивных показателей.
2. Содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

3. Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Вид программы: «Модифицированная» (адаптированная) программа.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Условия работы программы

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.
7. Конкурсы, викторины.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;

– способные самоопределяться по отношению к окружающей его действительности, понимающий и принимающий человеческие ценности.

В области физического воспитания:

– нравственно и физически здоровые, имеющие научное представление о здоровом образе жизни, владеющие умениями и навыками физического совершенствования.

– призёры различного уровня соревнований: товарищеские встречи, районные, областные.

– члены сборной области по баскетболу.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Общий учебный план по годам обучения

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки юных баскетболистов. С увеличением общего годового объёма часов увеличивается удельный вес нагрузок на технику – тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение часов в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

№ п/п	Содержание занятий	1-й год
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка	74
3.	Специальная физическая подготовка	56
4.	Техническая подготовка	40
5.	Тактическая подготовка	14

6.	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	16
7.	Инструкторская и судейская практика	4
8.	Экзамены, контрольные испытания	4
9.	Восстановительные мероприятия	4
10	Итого часов:	216

Весь программный материал распределён по неделям (46) с учётом последовательности, сложности и методики обучения.

Содержание дополнительной образовательной программы

I. Теоретическая подготовка на весь период обучения.

- Роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности.
- Социальное значение спорта.
- Сведения о строении и функциях организма.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- Правила игры в баскетбол, мини-футбол, волейбол.
- Оборудование и инвентарь.
- Состояние и развитие баскетбола.
- Основы техники и тактики игры.
- Основы методики обучения баскетболу.
- Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр.
- Организация и проведение соревнований.

II. Общая физическая подготовка на весь период обучения.

№	Теоретическое содержание	Практическое содержание
1	Гимнастические упражнения	упражнения для мышц рук и плечевого пояса упражнения для мышц ног, брюшного пресса упражнения для тазобедренного сустава, туловища и шеи упражнения с предметами и без предметов упражнения в парах упражнения в сопротивлении упражнения на снарядах

2	Акробатические упражнения	перекаты кувырки вперёд, назад стойка на лопатках соскоки стойка на руках мост с помощью и самостоятельно
3	Легкоатлетические упражнения	бег с ускорением до 30 м бег с препятствиями прыжки: с места в длину, вверх прыжки с разбега в длину и в высоту метание мяча в цель, на дальность
4	Спортивные игры	элементарные технические и тактические навыки игры в баскетбол ручной мяч футбол теннис
5	Подвижные игры и эстафеты	«снайперы» «третий лишний» «часовые и разведчики» «перестрелки» «вороны и воробьи» «лапта» эстафеты с предметами

I. Специальная физическая подготовка.

№	Теоретическое содержание	Практическое содержание
1	Упражнения для развития быстроты скоростных качеств	<ul style="list-style-type: none"> - бег с ускорением на 20-30 м., на 30-40 м. - бег с ускорением из различных исходных положений - ускорение лицом – спиной - броски и ловля баскетбольного мяча у стены - в парах скоростные толчки набивного мяча - подвижные и спортивные игры: «Защита укрепления», «Салка», «Метка в цель», ручной мяч, футбол,

		баскетбол.
2	Упражнения для быстроты	<ul style="list-style-type: none"> - бег лицом – спиной, 2*3 м. - прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей - имитация соревновательных действий в рамках тактических взаимодействий с вводом мяча по сигналу - то же, но через сетку с имитацией контрдействия
3	<p>Упражнения для развития силы</p> <p>1) общей</p> <p>2) взрывной</p> <p>3) скоростной</p>	<ul style="list-style-type: none"> - броски и ловля набивного мяча (1 кг.) - в парах: ловля и бросок набивного мяча, имитация нападающего удара, блока - сгибание и разгибание рук в упоре о стену с толчком - сгибание и разгибание туловища с набивным мячом до 2 кг. - прыжки на одной ноге - прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием на возвышение - спрыгивание с высоты 40-50 см., с последующим прыжком, доставая подвешенный мяч - в парах: «Перетяни за черту» - ускорение с набивным мячом не менее 3-6 м. - ловля и броски набивного мяча (1 кг.) после перемещения лицом – спиной (2-3 м.)
4	<p>Упражнения для развития выносливости с использованием подвижных игр</p> <p>1) общая</p> <p>2) специальная</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Белые медведи» - «Салки» прыжками в низком приседе - «Гонка с выбиванием» - беговые упражнения на 15, 20, 30 м. с буксировкой груза (5-8 кг.) - медленный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (прессинг, и др.) - упор присев – упор лёжа и т.д.
5	Упражнения для развития ловкости	<ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание и ловля малого мяча лёжа на животе - ловля и передачи из положения сидя (расстояние 2-3 м.) - бросок мяча в стену, поворот на 360⁰, поймать отскочивший мяч.

6	Упражнения для развития гибкости	<ul style="list-style-type: none"> - стоя на коленях, выполнить обратную передачу на расстоянии 3-4 м. партнёру - стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног
7	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча	<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе - круговые движения кистями - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя одновременно и попеременно правой и левой рукой - в упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног вместе - ходьба на руках, ноги поддерживает партнер - упражнения с гантелями, с кистевым эспандером - сжимание теннисного (резинового) мяча - передача набивного мяча в положении лёжа на животе, на спине, сидя - многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, под правым (левым) плечом(особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами) - передачи и бросок набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование) - многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность
8	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ведения мяча	<ul style="list-style-type: none"> - ведение правой, левой рукой - ведение в низкой, средней, высокой стойке - ведение двух мячей поочередно, попеременно - ведение с изменением направления - ведение мяча по прямой - ведение мяча с изменением высоты отскока - ведение мяча в движении, с изменением направления, с переводом мяча из одной руки в другую за спиной

II. Специальная физическая подготовка

№	Теоретическое содержание	Практическое содержание
1	Упражнения для воспитания скоросно-силовых качеств	- прыжки одиночные и серийные толчком одной и двумя ногами с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов

		<ul style="list-style-type: none"> -выпрыгивание, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см без отягощения и с отягощением -упражнения с отягощением - упражнения с набивными мячами - передвижения в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны с набивным мячом в руках подвижные игры «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки» - упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания (серия 2*10), выпрыгивание из полуприседа (серия 2*10), подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин) - упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз); выпрыгивание из полуприседа (10-15 раз); из положения гриф на груди, выпрямление рук вперёд, вперёд – вверх, вверх (серия по 10 раз с паузами в 1,5-2 мин.)
2	Упражнения для развития специальной выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> - беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности - игровые упражнения 2*2, 3*3 - многократно повторяемые упражнения в технике и тактике игры (прессинг, стремительное нападение) - двухсторонняя тренировочная игра
3	Упражнения для развития специфической координации	<ul style="list-style-type: none"> - ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, перепрыгивания, прыжков - ловля мяча у стены после поворота, смены места с партнёром, преодоления препятствия - ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель

		<ul style="list-style-type: none"> - упражнения с выполнением кувырков – ловля и передача - ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей - передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания - комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, напрыгиванием, спрыгиванием, с сочетанием с приёмами, используя баскетбольный мяч и мячи - разновесы - эстафеты с прыжками, изменениями направления бега, рывками
4	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе - круговые движения кистями - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя одновременно и попеременно правой и левой рукой - в упоре лёжа передвижения на руках по кругу, носки ног вместе - ходьба на руках, ноги поддерживает партнёр - упражнения с гантелями, с кистевым эспандером - сжатие теннисного (резинового) мяча - передача набивного мяча в положение лёжа на животе, на спине, сидя - многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперёд, вперёд – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, под правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами) - передача и бросок набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность,

		дальность (соревнование) - многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность
5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведения мяча	- ведение правой рукой - ведение в низкой, средней, высокой стойке - ведение двух мячей поочерёдно, переменно - ведение с изменением направления - ведение мяча по прямой - ведение мяча с изменением высоты отскока - ведение мяча в движении, с изменением направления, с переводом мяча из одной руки в другую за спиной

V. Техническая подготовка

№	Теоретическое содержание	Практическое содержание
1	Перемещение	- стойка баскетболиста - бег - прыжки - остановки - повороты

2	Ловля и передача	<ul style="list-style-type: none"> - ловля и передача мяча двумя руками - передача мяча от груди двумя руками - ловля и передача мяча одной рукой - передача мяча одной рукой от плеча - ловля мяча с полуотскока - ловля и передача мяча в движении - передача мяча после ведения
3	Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча - ведение мяча с низким отскоком - ведение мяча с изменением высоты отскока - ведение мяча по прямой - ведение мяча после ловли передачи в движении - изменение направления движение в начале ведения - вышагивание - поворот назад - поворот вперёд
4	Бросок мяча в кольцо	<ul style="list-style-type: none"> - бросок в кольцо с места

		<ul style="list-style-type: none"> - бросок двумя руками от груди с места - бросок мяча одной рукой с места, сверху с места - бросок одной рукой сверху в движении после ведения или получения передачи - добивание мяча в кольцо
5	Финты	<ul style="list-style-type: none"> - финты без мяча - перемена направления движения - финты на проход

VI. Техническая подготовка

№	Теоретическое содержание	Практическое содержание
1	Ловля и передача мяча	<ul style="list-style-type: none"> - ловля высоколетящего мяча двумя руками - передача мяча двумя руками сверху - передача мяча одной рукой сверху - передача мяча одной рукой за спиной после ведения - ловля и передача мяча в движении
2	Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> - ведение в движении с изменением направления с переводом мяча из одной руки в другую - ведение мяча в движение, с изменением движения, с переводом мяча - ведение мяча с переводом из одной руки в другую между ногами

		- ведение мяча с переводом из одной руки в другую поворотом
3	Броски мяча в кольцо	- броско мяча одной рукой сверху в прыжке, толчком двух ног с места - бросок одной рукой снизу в движение после ведения - бросок одной рукой сверху в прыжке, толчком двумя ногами после ведения - добивание мячей в кольцо
4	Финты	- перемена направления поворотом кругом - финты с мячом на передачу - финты на броске
5	Игровые упражнения	- с конкретными установками игрокам - взаимодействие двух нападающих - взаимодействие двух, трёх игроков с постановкой заслона

VII. Интегральная подготовка (на весь период обучения)

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.
2. Переключение в выполнении технических приёмов нападения и защиты.
3. Упражнения на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объёма с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, тактических приёмов и развития специальных качеств.
4. Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.
5. Учебные игры. Смена заданий в игре, отражающая программный материал. Задания по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

6. Контрольные игры – применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с определёнными заданиями, для подготовки к соревнованиям.

7. Командные игры. Повышение надёжности, эффективности игровых навыков.

VIII. Тактическая подготовка (на весь период обучения)

	Теоретическое содержание	Практическое содержание
1	<p>Тактические игры в нападении:</p> <p>а) нападение против зонной защиты</p> <p>б) нападение против личной защиты</p> <p>в) быстрый прорыв</p>	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные действия без мяча - перегрузки - уход с поворотом - командные действия - двойной заслон -- скрытый выход - взаимодействие двух, трёх игроков - серия заслонов - двойной заслон - атака пересечения - быстрый прорыв длинной передачей - быстрый прорыв по трём коридорам

2	<p>Тактика защиты:</p> <p>а) личная защита</p> <p>б) зонная защита</p> <p>в) сменная защита</p>	<p>- концентрированная защита в области штрафного броска</p> <p>- защита на половине площадки</p> <p>- защита на всей площадке</p> <p>- 2 -1- 2</p> <p>- 2-3</p> <p>- 3-2</p> <p>- 1-3-1</p> <p>- 1-2-2</p> <p>- 2-2-1</p> <p>1) один лично, четыре в зоне. Расположение в зоне</p> <p>- 2-2</p> <p>- 1-2-1</p> <p>- 1-3</p> <p>2) два лично, три в зоне. Передняя линия игроков лично, задняя – зонно</p>
---	---	--

IX . Инструкторская и судейская подготовка.

1. Освоение терминологии.
2. Владение командным языком. Умение отдать рапорт.
3. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Х. Восстановительные мероприятия

№	Теоретическое содержание	Практическое содержание
1	Мобилизация готовности к нагрузке, повышение эффективности разминки, предупреждение перенапряжений и травм	<ul style="list-style-type: none">- упражнения на растяжение- физическая разминка- предварительный массаж- психорегуляция мобилизующей направленности
2	Снижение общего утомления	<ul style="list-style-type: none">- чередование тренировочных нагрузок по направленности и интенсивности- классический массаж
3	Постепенное восстановление функции крово – и лимфоциркуляции тканевого обмена	<ul style="list-style-type: none">- комплекс восстановительных упражнений- ходьба- расслабление- дыхательные упражнения- упражнения основной гимнастики малой амплитуды- встряхивание- контрастный душ
4	Восстановление работоспособности	<ul style="list-style-type: none">- упражнения ОФП восстановительной направленности (плавание, футбол, настольный теннис)
5	Обеспечение биоритмических, энергетических, пластических, восстановительных процессов	<ul style="list-style-type: none">- специализированное питание с дополнительным приёмом витаминов, минералов и микроэлементов- регуляция сна

Календарно-тематическое планирование

Основной принцип учебно–тренировочной работы универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

1. Начальное обучение тактическим действиям, в нападении и защите, основам техники перемещений и стоек, приёма и передачи.
2. Развитие быстроты, гибкости, ловкости, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
3. Привитие стойкого интереса к спорту и приобщение к баскетболу.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1.	Правила техники безопасности. Входящий контроль.	2	02.09	
2.	Медико-биологические исследования.	2	04.09	
3.	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	2	06.09	
4.	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	2	09.09	

5.	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	2	11.09	
6.	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	2	13.09	
7.	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2	16.09	
8.	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2	18.09	
9.	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2	20.09	
10.	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2	23.09	
11.	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	2	25.09	
12.	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	2	27.09	
13.	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	2	30.09	
14.	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2	02.10	
15.	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2	04.10	
16.	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	2	07.10	

17.	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2	09.10	
18.	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2	11.10	
19.	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2	14.10	
20.	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2	16.10	
21.	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2	18.10	
22.	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	2	21.10	
23.	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	23.10	
24.	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	25.10	
25.	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2	28.10	
26.	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении.	2	30.10	
27.	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	01.11	
28.	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	06.11	
29.	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	08.11	
30.	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	11.11	
31.	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	2	13.11	
32.	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2	15.11	
33.	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении.	2	18.11	

	Подвижные игры.			
34.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2	20.11	
35.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2	22.11	
36.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	2	25.11	
37.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	2	27.11	
38.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	2	29.11	
39.	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	02.12	
40.	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	04.12	
41.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	06.12	
42.	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	09.12	
43.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	11.12	
44.	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	2	13.12	
45.	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	2	16.12	
46.	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	2	18.12	

47.	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	2	20.12	
48.	Правила техники безопасности.	2	23.12	
49.	Медико-биологические исследования.	2	25.12	
50.	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	27.12	
51.	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	2	30.12	
52.	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	10.01	
53.	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	13.01	
54.	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2	15.01	
55.	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	17.01	
56.	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2	20.01	
57.	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2	22.01	
58.	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	24.01	
59.	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2	27.01	
60.	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	29.01	
61.	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	2	31.01	
62.	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	03.02	
63.	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	2	05.02	

64.	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	07.02	
65.	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2	10.02	
66.	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2	12.02	
67.	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2	14.02	
68.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	2	17.02	
69.	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	19.02	
70.	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	21.02	
71.	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	26.02	
72.	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2	28.02	
73.	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	03.03	
74.	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	2	05.03	
75.	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	4	12.03	
76.	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2	14.03	
77.	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	2	17.03	
78.	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	2	19.03	
79.	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2	21.03	
80.	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2	24.03	

81.	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2	26.03	
82.	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	2	28.03	
83.	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	31.03	
84.	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	2	02.04	
85.	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	2	04.04	
86.	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	2	07.04	
87.	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	2	09.04	
88.	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2	11.04	
89.	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2	14.04	
90.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	2	16.04	
91.	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2	18.04	
92.	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	2	21.04	
93.	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	23.04	
94.	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2	25.04	
95.	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	28.04	
96.	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	30.04	
97.	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2	05.05	
98.	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	2	07.05	

99.	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2	12.05	
100.	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2	14.05	
101.	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2	16.05	
102.	Сдача контрольных испытаний по ОФП и СФП.	2	19.05	
103.	Итого:	204		