

Департамент образования и науки Костромской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Костромской области «Дворец творчества»



Принята педагогическим советом.
Протокол № 1 от
«3» сентября 2018 года

«Согласовано»

Директор ОГБОУ города
Костромы «Лицей №34»
Бобков Н.Н.

Приказ № _____ от
« _____ » 20 ____ года



«Утверждаю»

Директор ТБУ «Дворец
творчества»

Иноземцева С. П.
Приказ № 236 от
«4» сентября 2018 года



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Баскетбол»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Секция «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-16
Срок реализации программы 3 года
общее количество часов 648/216
Автор-составитель:
Хвостов Дмитрий Алексеевич
педагог дополнительного образования

Кострома, 2018г

Департамент образования и науки Костромской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Костромской области «Дворец творчества»



Принята педагогическим советом.
Протокол № 1 от
«3» сентября 2018 года

«Согласовано»
Директор ОГБОУ города
Костромы «Лицей №34»
_____ Бобков Н.Н.
Приказ № ____ от
« ____ » ____ 20__ года

«Утверждаю»
Директор ГБУ «Дворец
творчества»
_____ Иноземцева С. П.
Приказ № 236 от
«4» сентября 2018 года

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Баскетбол»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Секция «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-16
Срок реализации программы 3 года
общее количество часов 648/216
Автор-составитель:
Хвостов Дмитрий Алексеевич
педагог дополнительного образования

Кострома, 2018г

Оглавление

Паспорт программы.....	3
Пояснительная записка.....	5
Учебно-тематический план.....	8
Содержание программы.....	9
Формы и способы фиксации результатов:.....	10
Обеспечение программы.....	11
Список источников.....	14
Приложение к программе.....	15

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»
Руководитель программы	Хвостов Дмитрий Алексеевич, педагог дополнительного образования ГБУ «Дворец творчества»
Возраст детей	12-16 лет
Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей образовательной организации, своего города, своей страны.
Направленность	Физкультурно - спортивная
Срок реализации	3 года
Вид программы	Авторская - составительская
Уровень освоения программы	Углубленный

Пояснительная записка

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по базового уровня освоения программа, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. За основу взята программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» 2009 года.

– Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.09. 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 04.09.2014 г.;

– Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (из письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844);

– Распоряжение администрации Костромской области от 31.12.2014 №293-ра «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей Костромской области до 2020 года»;

– Устава и локальных актов государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Костромской области «Дворец творчества» (далее – Учреждение).

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы «Баскетбол». Как и многие другие виды спорта баскетбол, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей в свободное время, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки

обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своего края, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта **баскетбол**, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углубить и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры в школе.

1. Развивающие:

- Укрепить опорно-двигательный аппарат обучающихся;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укрепить здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.
- Расширить спортивный кругозор детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 12-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 15 сентября текущего года.

Сроки реализации программы - 3 года. Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 ч. в неделю. Количество часов в год 204 ч.

Форма обучения – очная.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий. Тренировочные занятия, беседы, соревнования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в крае, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Владеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни

- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки предполагаемых результатов программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Учебно-тематический план

1 год обучения

(учебная нагрузка 216 ч в год / занятия 3 раза в неделю)

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	8	0	8	Зачет
2	Общая физическая подготовка	4	58	62	Подготовка и сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	2	51	53	
4	Техническая подготовка	5	40	45	Контрольные игры и соревнования
5	Тактическая подготовка	6	30	36	
	Всего часов	25	179	204	

2 год обучения

(учебная нагрузка 216 ч в год / занятия 3 раза в неделю)

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	8	0	8	Зачет
2	Общая физическая подготовка	4	58	62	Подготовка и сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	2	51	53	
4	Техническая подготовка	5	40	45	Контрольные игры и соревнования
5	Тактическая подготовка	6	30	36	
	Всего часов	25	179	204	

3 год обучения

(учебная нагрузка 216 ч в год / занятия 3 раза в неделю)

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	8	0	8	Зачет
2	Общая физическая подготовка	4	58	62	Подготовка и сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	2	51	53	
4	Техническая подготовка	5	40	45	Контрольные игры и соревнования
5	Тактическая подготовка	6	30	36	
	Всего часов	25	179	204	

Содержание программы

1. Общие основы баскетбола – 8 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Необходимость разминки в занятиях спортом;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом;
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология;
- Подведение итогов года;
- Методика тренировки баскетболистов;
- Техническая подготовка баскетболистов;
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка – 53 часов

- Строевые упражнения;
- Упражнения для рук плечевого пояса;
- Упражнения для ног;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка – 45 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед;
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом);
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны);
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам;
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами;
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом;
- Метание различных мячей в цель;
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка – 36 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста;
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами;
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги;
- Повороты вперед и назад;

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении;
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении;
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока;
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении;
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита;
- Обучение технике двух шагов с места, в движении;
- Броски двумя руками от груди с двух шагов;
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола;
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

5. Тактическая подготовка – 38 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Методическое обеспечение

1. *Дидактические материалы:*

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

2. *Методические рекомендации:*

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

3. *Формы, методы, педагогические приемы*

№ n/n	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу, опрос.
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего.	Тестирование, карточки судьи, протоколы.

3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
5	Тактическая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Оценочные материалы

1. Игра выступает своеобразным оценочным материалом отслеживания освоения обучающимися программы.

В ходе игр обучающиеся демонстрируют:

- общую физическую подготовку;
- упражнения СФП;
- технико-тактическую подготовку;
- игровую ориентацию в мини-баскетболе;
- общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ловят мяч двумя руками на месте;
- передача мяча двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- выполняют броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- освобождения для получения мяча;
- противодействие получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- остановку двумя шагами;
- ловля мяча двумя руками в движении;
- передача мяча двумя руками в движении;
- передача мяча одной рукой от головы, от плеча, с места;
- ведение мяча зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- выполнения броска в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- выполнения броска в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- выполнения броска в корзину одной рукой с места;
- выполнения штрафного броска одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

2. Для определения теоретических знаний обучающихся проводится зачет, в ходе которого они демонстрируют следующий знания:

- сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знания правила техники безопасности и пожарной безопасности.

Список источников

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2009г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2010г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2008г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2010г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2010г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2010г.
7. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 2009.

Приложение к программе

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь	18	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Групповая	3	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.	
2	Сентябрь	20	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Групповая	3	Сведения о строении и функциях организма человека	
3	Сентябрь	25	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Групповая	3	Влияние физических упражнений на организм человека	
4	Сентябрь	27	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Групповая	3	Необходимость разминки в занятиях спортом.	
5	Октябрь	2	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Групповая	3	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях	
6	Октябрь	4	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Групповая	3	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.	
7	Октябрь	5	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Групповая	3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	

8	Октябрь	9	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Групповая	3	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология	
9	Октябрь	11	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Групповая	3	Подведение итогов года	
10	Октябрь	16	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Групповая	3	Методика тренировки баскетболистов	
11	Октябрь	18	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Групповая	3	Техническая подготовка баскетболистов	
12	Октябрь	23	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Групповая	3	Психологическая подготовка баскетболиста	
13	Октябрь	25	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	3	Строевые упражнения	
14	Октябрь	30	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	3	Упражнения для рук плечевого пояса	
15	Ноябрь	1	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	3	Упражнения для ног	
16	Ноябрь	6	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	3	Упражнения для шеи и туловища	
17	Ноябрь	8	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	3	Упражнения для всех групп мышц	
18	Ноябрь	13	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	3	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»	

19	Ноябрь	15	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	3	Упражнения для развития быстроты	
20	Ноябрь	20	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	3	Упражнения для развития ловкости	
21	Ноябрь	22	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	3	Упражнения для развития гибкости	
22	Ноябрь	27	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	3	Упражнения для развития прыгучести.	
23	Ноябрь	29	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	
24	Декабрь	4	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.	
25	Декабрь	6	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).	
26	Декабрь	11	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	3	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	
27	Декабрь	13	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.	
28	Декабрь	18	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	

29	Декабрь	20	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами	
30	Декабрь	25	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.	
31	Декабрь	27	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Метание различных мячей в цель.	
32	Январь	10	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Эстафеты с разными мячами	
33	Январь	15	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Обучение передвижению в стойке баскетболиста	
34	Январь	17	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	
35	Январь	22	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги	
36	Январь	24	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Повороты вперед и назад.	
37	Январь	29	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	
38	Январь	31	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.	
39	Февраль	5	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	

40	Февраль	7	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении	
41	Февраль	12	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	
42	Февраль	14	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Обучение технике двух шагов с места, в движении	
43	Февраль	19	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Броски двумя руками от груди с двух шагов.	
44	Февраль	21	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола	
45	Февраль	26	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	
46	Февраль	28	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, в парах	3	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	
47	Март	5	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Обманный выход для отвлечения защитника	
48	Март	7	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Обманный выход для отвлечения защитника	
49	Март	12	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	«Передай мяч и выходи».	

50	Март	14	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	«Передай мяч и выходи».	
51	Март	19	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Выход для получения мяча на свободное место.	
52	Март	21	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Выход для получения мяча на свободное место.	
53	Март	26	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Розыгрыш мяча короткими передачами	
54	Март	28	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Розыгрыш мяча короткими передачами	
55	Апрель	2	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Атака кольца	
56	Апрель	4	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Атака кольца	
57	Апрель	9	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Наведение своего защитника на партнера	
58	Апрель	11	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Наведение своего защитника на партнера	
59	Апрель	16	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно групповая	3	Противодействие получению мяча	
60	Апрель	18	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно групповая	3	Противодействие получению мяча	

61	Апрель	23	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Противодействие выходу на свободное место	
62	Апрель	25	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Противодействие выходу на свободное место	
63	Апрель	30	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Противодействие розыгрышу мяча	
64	Май	2	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Противодействие атаке кольца	
65	Май	7	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Противодействие атаке кольца	
66	Май	14	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Подстраховка	
67	Май	16	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Система личной защиты	
68	Май	21	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	3	Система личной защиты	