

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




Принята
педагогическим советом.

Протокол № 1 от
«03» сентября 2018 года

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ № 1»

 Пашканова Н.А.

печать
Приказ № _____ от
« _____ » _____ 20 _____ года



«Утверждаю»

Директор ГБУ «Дворец
творчества»

 Иноземцева С. П.

печать
Приказ № 236 от
« 03 » _____ 20 18 года



Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа
«Баскетбол»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Секция «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-16
Срок реализации программы 3 года/612 часов
Автор-составитель: Иноземцев Дмитрий Олегович
педагог дополнительного образования

Кострома 2018

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



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

«Согласовано»
Директор МБОУ «СОШ № 1»
_____ Пашканова Н.А.
печать
Приказ № ____ от
« ____ » ____ 20__ года

«Утверждаю»
Директор ГКУ «Дворец
творчества»
_____ Иноземцева С. П.
печать
Приказ № ____ от
« ____ » ____ 20__ года

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа
«Баскетбол»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Секция «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-16
Срок реализации программы 3 года/612 часов
Автор-составитель: Иноземцев Дмитрий Олегович
педагог дополнительного образования

Кострома 2018

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание программы.....	6
4. Формы аттестации, контроля.....	8
5. Обеспечение программы.....	8
6. Список источников.....	11
7. Приложения.....	12
Приложение 1.....	12

1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, 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».

Программа разработана на основе и с учетом следующих нормативно-правовых документов:

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

– Приказом Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанных Министерством образования и науки Российской Федерации в 2015 году;

– 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);

– Уставом 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).

В условиях небольшого зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе от 8 до 12 человек в зависимости от года обучения (1 год – не менее 12 человек, 1 год – не менее 10 человек, 3 год – не менее 8 человек).

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.

2. 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.

Организация образовательного процесса .

Условия набора.

Программа предназначена для детей 12-16 лет. В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года.

Сроки реализации программы – 3 года/612 часов.

Занятия проводятся 6 часов в неделю. Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа 45 мин. 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

- Овладеть 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.

2. Учебно-тематический план

1 год обучения

(учебная нагрузка 204 ч в год / занятия 3 раза в неделю по 2 ч)

№ 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 204 ч в год / занятия 3 раза в неделю по 2 ч)

№ 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 204 ч в год / занятия 3 раза в неделю по 2 ч)

№ 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. 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.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры в баскетбол, судейская жестикуляция и терминология.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая и психологическая подготовка баскетболистов.

2. Общая физическая подготовка – 62 часа

- 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 – 53 часа

- 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 – 45 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 – 36 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.

4. Формы аттестации, контроля

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.

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.

5. Обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого обучающегося, 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:

- Карточка 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 карточкой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Формы, методы, педагогические приемы

№	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	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 обучающегося	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 обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая	Индивидуальная,	Словесный,	Дидактические	Зачет,

	подготовка	индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	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 следующие знания:

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

6. 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.

7. Приложения

Приложение 1

Календарный учебный график

1 год обучения

№пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь	17	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.	СОШ №1
2	Сентябрь	21	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Сведения о строении и функциях организма человека	СОШ №1
3	Сентябрь	23	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Влияние физических упражнений на организм человека	СОШ №1
4	Сентябрь	24	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Необходимость разминки в занятиях спортом.	СОШ №1
5	Сентябрь	28	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях	СОШ №1
6	Сентябрь	30	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале	СОШ №1
7	Октябрь	1	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	СОШ №1
8	Октябрь	5	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология	СОШ №1
9	Октябрь	7	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Методика тренировки баскетболистов	СОШ №1
10	Октябрь	8	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Техническая подготовка баскетболистов	СОШ №1
11	Октябрь	12	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Психологическая подготовка баскетболиста	СОШ №1
12	Октябрь	14	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Строевые упражнения	СОШ №1
13	Октябрь	15	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Упражнения для рук плечевого пояса	СОШ №1
14	Октябрь	19	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Упражнения для ног	СОШ №1
15	Октябрь	21	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Упражнения для шеи и туловища	СОШ №1
16	Октябрь	22	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Упражнения для всех групп мышц	СОШ №1
17	Октябрь	26	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперь», «Мяч водящего», «Гонка мячей»	СОШ №1
18	Октябрь	28	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Упражнения с предметами на развитие координации движений	СОШ №1
19	Октябрь	29	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Упражнения для развития быстроты	СОШ №1
20	Ноябрь	2	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Упражнения для развития ловкости	СОШ №1
21	Ноябрь	9	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Упражнения для развития гибкости	СОШ №1
22	Ноябрь	11	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Упражнения для развития прыгучести	СОШ №1

23	Ноябрь	12	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	СОШ №1
24	Ноябрь	16	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.	СОШ №1
25	Ноябрь	18	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).	СОШ №1
26	Ноябрь	19	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	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).	СОШ №1
27	Ноябрь	23	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.	СОШ №1
28	Ноябрь	25	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	СОШ №1
29	Ноябрь	26	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами	СОШ №1
30	Ноябрь	30	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.	СОШ №1
31	Декабрь	2	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Метание мячей в цель.	СОШ №1
32	Декабрь	3	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Эстафеты с разными мячами	СОШ №1
33	Декабрь	7	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Обучение передвижению в стойке баскетболиста	СОШ №1
34	Декабрь	9	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	СОШ №1
35	Декабрь	10	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги	СОШ №1
36	Декабрь	14	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Повороты вперед и назад.	СОШ №1
37	Декабрь	16	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Техника ведения мяча	СОШ №1
38	Декабрь	17	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	СОШ №1
39	Декабрь	21	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	СОШ №1
40	Декабрь	23	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	СОШ №1
41	Декабрь	24	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	СОШ №1
42	Декабрь	28	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Перехват мяча	СОШ №1
43	Декабрь	30	11.40 – 12.25	Групповая	2	Ловля мяча двумя руками на	СОШ №1

			12.35 – 13.20			месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении.	
44	Январь	11	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.	СОШ №1
45	Январь	13	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	СОШ №1
46	Январь	14	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	СОШ №1
47	Январь	18	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры	СОШ №1
48	Январь	20	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	ОФП	СОШ №1
49	Январь	21	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении	СОШ №1
50	Январь	25	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	СОШ №1
51	Январь	27	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Обучение технике двух шагов с места, в движении	СОШ №1
52	Январь	28	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Броски двумя руками от груди с двух шагов.	СОШ №1
53	Февраль	1	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Рывок по прямой – ловля - остановка в два шага - передача двумя руками от груди.	СОШ №1
54	Февраль	3	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Выход - ловля в движении с остановкой, бросок в корзину, двумя руками от груди	СОШ №1
55	Февраль	4	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Выход - ловля в движении с остановкой, бег по дуге	СОШ №1
56	Февраль	8	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Позиционное нападение (5:0) без смены мест	СОШ №1
57	Февраль	10	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков	СОШ №1
58	Февраль	11	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Учебная игра баскетбол	СОШ №1
59	Февраль	15	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом	СОШ №1
60	Февраль	17	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	СОШ №1
61	Февраль	18	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	СОШ №1
62	Февраль	22	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Игра «Мяч капитану»	СОШ №1
63	Февраль	24	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Упражнения с набивными мячами	СОШ №1
64	Февраль	25	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Прыжки. Бросок набивного мяча	СОШ №1
65	Март	1	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Баскетбол при игре в одну корзину 2х2	СОШ №1

66	Март	3	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Баскетбол при игре в одну корзину 3х3	СОШ №1
67	Март	4	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	СОШ №1
68	Март	10	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Передача мяча отскоком от пола, броски одной от плеча. Мини баскетбол	СОШ №1
69	Март	11	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Передача мяча от плеча одной рукой. Штрафной бросок. Сочетание приемов.	СОШ №1
70	Март	15	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Выход для получения мяча на свободное место.	СОШ №1
71	Март	17	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Обманный выход для отвлечения защитника	СОШ №1
72	Март	18	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Розыгрыш мяча короткими передачами	СОШ №1
73	Март	22	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Атака кольца	СОШ №1
74	Март	24	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2	СОШ №1
75	Март	25	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2	СОШ №1
76	Март	29	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков	СОШ №1
77	Март	31	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	«Передай мяч и выходи».	СОШ №1
78	Апрель	1	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей.	СОШ №1
79	Апрель	5	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Наведение своего защитника на партнера	СОШ №1
80	Апрель	7	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Противодействие получению мяча	СОШ №1
81	Апрель	8	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Противодействие выходу на свободное место	СОШ №1
82	Апрель	12	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Противодействие розыгрышу мяча	СОШ №1
83	Апрель	14	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Противодействие атаке кольца	СОШ №1
84	Апрель	15	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Ловля мяча - ведение, бросок с близкого расстояния	СОШ №1
85	Апрель	19	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Способы держания игроков без мяча и с мячом, выбор места для получения мяча	СОШ №1
86	Апрель	21	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита	СОШ №1
87	Апрель	22	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Подстраховка	СОШ №1
88	Апрель	26	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Система личной защиты	СОШ №1
89	Апрель	28	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Учебно-тренировочная игра	СОШ №1
90	Апрель	29	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Обучение судейству	СОШ №1
91	Май	5	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Жесты судей	СОШ №1

92	Май	6	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Техника игры в защите. Учебная игра	СОШ №1
93	Май	10	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Совершенствование точности бросков. Сочетание изученных приемов	СОШ №1
94	Май	12	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Бросок в кольцо с 3-х метровой зоны	СОШ №1
95	Май	13	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведение	СОШ №1
96	Май	17	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Ведение с изменением высоты отскока	СОШ №1
97	Май	19	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Передача мяча со сменой мест в движении	СОШ №1
98	Май	20	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	СОШ №1
99	Май	24	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра	СОШ №1
100	Май	26	11.40 – 12.25 12.35 – 13.20	Групповая	2	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения	СОШ №1
101	Май	27	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок	СОШ №1
102	Май	31	15.40 – 16.25 16.35 – 17.20	Групповая	2	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время занятий	СОШ №1
					204		