

## **Рабочая программа «Баскетбол»**

Срок реализации – 2 года

Возраст обучающихся 13 – 17 лет

### **1. Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты освоения программы**

1. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация.
2. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности.
3. Формирование ценностных ориентаций.
4. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами.
5. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов.
6. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение.
7. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей).

#### **Метапредметные результаты освоения программы**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

### **Предметные результаты освоения программы**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники баскетбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

<b>Будут знать</b>	<b>Будут уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;</li> <li>– правила оказания первой помощи при травмах;</li> <li>– гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;</li> <li>– правила игры в баскетбол;</li> <li>– места занятий и инвентарь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять программные требования по видам подготовки;</li> <li>– владеть основами техники и тактики баскетбола;</li> <li>– правильно применять технические и тактические приемы в игре.</li> </ul>

## **2. Содержание программы**

### **Содержание 1 года обучения**

#### **Введение**

История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

#### **Основы спортивной тренировки**

Теория. Изучение материала по баскетболу, способствующего обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Практика.

- действие без мяча;
- передвижение приставным шагом;

- ловля мяча от пола;
- техника передвижения приставными шагами;
- прыжки с толчком с двух ног;
- передвижение приставным шагом;
- передача мяча двумя руками от груди;
- техника передвижения;
- бросок мяча двумя руками от груди;
- техника передвижения по площадке;
- ведение мяча в движении;
- способы ловли мяча;
- учебно-тренировочные игры.

### **Общая физическая подготовка**

Теория. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и уход за ним. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Практика:

- метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;
- метание набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой;
- круговая тренировка;
- передачи мяча в парах;
- учебно-тренировочные игры;
- техника передвижения;
- передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.
- применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке;
- совершенствование техники передачи мяча.

### **Техническая подготовка**

Теория. Значение технической подготовки в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика.

- техника передвижения;
- передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком;
  - применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке;
  - совершенствование техники ловли и передачи мяча;
  - выбор способа передачи в зависимости от расстояния;
  - совершенствование тактических действий в нападении и защите;
  - общая характеристика спортивной тренировки;
  - взаимодействие двух игроков «подстраховка»;
  - учебно-тренировочные игры.

### **Тактическая подготовка**

Теория. Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетбол.

Практика.

- нападение;
- обманный выход для отвлечения защитника;

- розыгрыш мяча короткими передачами;
- атака кольца;
- защита;
- противодействие получению мяча;
- противодействие розыгрышу мяча;
- противодействие атаке кольца;
- подстраховка;
- система личной защиты.

### **Контрольные и календарные игры**

Теория. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Практика: Судейство игр: отработка навыков судейства школьных соревнований.

- многократное выполнение технических приемов и тактических действий;
- чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях;
- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола;
- товарищеские игры;
- итоговые контрольные игры.

### **Итоговое занятие**

Подведение итогов за год. Награждение отличившихся детей.

## **Содержание 2 года обучения**

### **Вводное занятие**

Теория: Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности.

Правила безопасности при занятиях баскетболом.

### **Основы спортивной тренировки**

Теория: Изучение материала по баскетболу, способствующего обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Практика:

- действие без мяча;
- передвижение приставным шагом;
- ловля мяча от пола;
- техника передвижения приставными шагами;
- прыжки с толчком с двух ног;
- круговая тренировка;
- передвижение приставным шагом;
- передача мяча двумя руками от груди;
- техника передвижения;
- бросок мяча двумя руками от груди;
- техника передвижения по площадке;
- ведение мяча в движении;
- способы ловли мяча;
- учебно-тренировочные игры.

### **Общефизическая подготовка**

Теория: Обсуждение выполнения упражнений на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Практика:

- метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;

- метание набивного мяча (3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой;
- круговая тренировка;
- передачи мяча в парах;
- учебно-тренировочная игры;
- техника передвижения;
- передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.
- применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке;
- совершенствование техники передачи мяча.

#### **Техническая подготовка**

Теория: Знакомство с техниками баскетбола. Техническая подготовка баскетболиста.

Практика:

- техника передвижения;
- передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком;
- применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке;
- совершенствование техники ловли и передачи мяча;
- выбор способа передачи в зависимости от расстояния;
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- общая характеристика спортивной тренировки;
- взаимодействие двух игроков «подстраховка»;
- учебно-тренировочные игры;
- соревнования.

#### **Тактическая подготовка**

Теория: Тактика игры в баскетбол. Тактическая подготовка баскетболиста. Обсуждение действий при групповых и командных действиях в нападении; групповых и командных действиях в защите.

Практика:

- нападение;
- выход для получения мяча на свободное место;
- обманный выход для отвлечения защитника;
- розыгрыш мяча короткими передачами;
- атака кольца;
- наведение своего защитника на партнера;
- защита;
- взаимодействие «Треугольник»;
- взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка»;
- противодействие получению мяча;
- противодействие выходу на свободное место;
- противодействие розыгрышу мяча;
- противодействие атаке кольца;
- подстраховка;
- система личной защиты;
- соревнования.

### **Контрольные и календарные игры**

Теория: Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Практика:

- многократное выполнение технических приемов и тактических действий;
- чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях;
- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры

### **Итоговое занятие**

Подведение итогов за год и курс. Анализ работы. Награждение отличившихся детей.

## **3. Тематическое планирование**

### **Тематическое планирование 1 года обучения**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	групповые теоретические занятия	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Планирование деятельности на год. Режим работы	Текущий контроль
2	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Основы спортивной тренировки. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола	Текущий контроль
3	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Основы спортивной тренировки. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола	Текущий контроль
4	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Основы спортивной тренировки. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола	Текущий контроль
5	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Основы спортивной тренировки. Действие без мяча. Передвижение	Текущий контроль

				приставным шагом. Ловля мяча от пола	
6	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Действие без мяча. Передвижение правым, левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди	Текущий контроль
7	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Техника передвижения. Действие без мяча Передвижением правым, левым боком. Передача мяча двумя руками от груди	Текущий контроль
8	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от 1 груди. Способы ловли и передачи мяча	Текущий контроль
9	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли и передачи мяча	Текущий контроль
10	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте	Текущий контроль
11	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте	Предварите льный контроль
12	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте	Текущий контроль
13	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Бросок мяча двумя руками от груди	Текущий контроль

14	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Бросок мяча двумя руками от груди	Текущий контроль
15	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении	Текущий контроль
16	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении	Текущий контроль
17	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста	Текущий контроль
18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»	Текущий контроль
19	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Круговая тренировка	Текущий контроль
20	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста	Текущий контроль
21	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Контрольные испытания	Текущий контроль
22	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении	Текущий контроль
23	Ноябрь	групповые теоретические и тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении	Текущий контроль
24	Ноябрь	групповые	2	Общефизическая	Текущий



		тренировочные занятия		подготовка. ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении	контроль
25	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
26	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
27	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке	Текущий контроль
28	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
29	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
30	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль

31	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Правила техники безопасности. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
32	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
33	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
34	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
35	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
36	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
37	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
38	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	Текущий контроль
39	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. ОФП. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
40	Февраль	групповые	2	Техническая подготовка.	Текущий

		тренировочные занятия		Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	контроль
41	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
42	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
43	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
44	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
45	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
46	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
47	Март	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
48	Март	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
49	Март	групповые	2	Техническая подготовка.	Текущий

		тренировочные занятия		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	контроль
50	Март	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
51	Март	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
52	Март	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
53	Март	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
54	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
55	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Текущий контроль
56	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
57	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная	Текущий контроль

				игра	
58	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. СФП. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
59	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
60	Май	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
61	Май	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. ОФП. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
62	Май	групповые тренировочные занятия	2	Контрольные и календарные игры. Чередование изученных технических приемов и способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
63	Май	тестирование	2	Контрольные и календарные игры. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	Итоговый контроль
64	Май	тестирование	2	Итоговые занятия. Подведение итогов за год. Игра	Итоговый контроль

### Тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	групповые теоретические занятия	2	Ознакомительное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Планирование деятельности на год. Режим работы	Текущий контроль
2	Сентябрь	групповые	2	Основы спортивной	Текущий

		тренировочные занятия		тренировки. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	контроль
3	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Основы спортивной тренировки. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	Текущий контроль
4	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Основы спортивной тренировки. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка	Текущий контроль
5	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Основы спортивной тренировки. Контрольные испытания	Текущий контроль
6	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления	Текущий контроль
7	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления	Текущий контроль
8	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами	Текущий контроль
9	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите	Текущий контроль
10	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите	Текущий контроль
11	Октябрь	групповые	2	Общefизическая	Предварител

		тренировочные занятия		подготовка. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног	ьный контроль
12	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча	Текущий контроль
13	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами	Текущий контроль
14	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста	Текущий контроль
15	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении	Текущий контроль
16	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите	Текущий контроль
17	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо	Текущий контроль
18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо	Текущий контроль
19	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо	Текущий контроль
20	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена	Текущий контроль
21	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди	Текущий контроль
22	Ноябрь	групповые	2	Общefизическая	Текущий

		тренировочные занятия		подготовка. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо	контроль
23	Ноябрь	групповые теоретические и тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо	Текущий контроль
24	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Текущий контроль
25	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо	Текущий контроль
26	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Соревнования	Текущий контроль
27	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо	Текущий контроль
28	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо	Текущий контроль
29	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Текущий контроль
30	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Текущий контроль
31	Декабрь	групповые тренировочные	2	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная	Текущий контроль



		занятия		игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом	
32	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов	Текущий контроль
33	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Правила техники безопасности. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком	Текущий контроль
34	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо	Текущий контроль
35	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо	Текущий контроль
36	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
37	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
38	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	Текущий контроль
39	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка Соревнования	Текущий контроль
40	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча	Текущий контроль

41	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Текущий контроль
42	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка Соревнования	Текущий контроль
43	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча	Текущий контроль
44	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите	Текущий контроль
45	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	Текущий контроль
46	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка Контрольные испытания	Текущий контроль
47	Март	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка Учебная игра	Текущий контроль
48	Март	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Текущий контроль
49	Март	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. ОФП	Текущий контроль
50	Март	групповые тренировочные занятия	2	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств	Текущий контроль
51	Март	групповые	2	Техническая подготовка	Текущий

		тренировочные занятия		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП	контроль
52	Март	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой сверху	Текущий контроль
53	Март	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Текущий контроль
54	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)	Текущий контроль
55	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. Соревнования	Текущий контроль
56	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча	Текущий контроль
57	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. Правила игры и методика судейства	Текущий контроль
58	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Текущий контроль
59	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. История развития баскетбола. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. ОФП	Текущий контроль
60	Май	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	Текущий контроль
61	Май	групповые тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите	Текущий контроль
62	Май	тестирование	2	Контрольные и календарные игры. Учебно-тренировочная игра.	Итоговый контроль

				Совершенствование тактических действий в нападении и защите	
63	Май	тестирование	2	Контрольные и календарные игры. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите	Итоговый контроль
64	Май	групповые тренировочные занятия	2	Итоговые занятия Подведение итогов за год	Итоговый контроль

