

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
г. Вуктыл

Утверждаю
И.о.директор МБОУ ДО
«Центр внешкольной работы» г. Вуктыл
Н.И.Миллер
Приказ от 25.08.2023 № 95-ОД



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения: базовый
Форма обучения: очная
Составил: Жеребцова Н.М.
Педагог дополнительного образования

г. Вуктыл
2023г

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) «**Баскетбол**» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- действующими нормами СанПин;
- Уставом техникума.

Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в **МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» г. Вуктыл, с. Дутово.**

Общеобразовательная программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Направленность программы «Баскетбол» предусматривает прежде всего повышение уровня разносторонней физической подготовленности обучающихся, а так же расширение и углубление объема баскетбольных навыков и умений; на развитие склонностей, интересов и способностей занимающихся к социальному и профессиональному самоопределению.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность данной программы состоит в том, что, физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Занятия спортом в техникуме включает обучающихся во множество социальных отношений с обучающимися других групп и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в студенческой среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии обучающихся.

В играх и действиях с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность обучающегося. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно- оздоровительной деятельности.

Новизна программы.

Новизной данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающийся формируется как целостная личность, в

единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Адресат программы.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов рабочей программы предмета и дисциплины «Физическая культура» и представлена как обязательный вид спорта в государственном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в техникуме. В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 12 до 18 лет, набор производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол. Заниматься могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год.

3 раза в неделю по 90 мин. Объем программы 204 часов.

Количество обучающихся в объединении 20-25 человек.

Формы обучения - очная.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- тестирование.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа, академический час 45 мин).

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности обучающегося в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

Обучающие:

- обучить способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

Развивающие:

- мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- помочь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствовать функциональных возможностей организма;

Воспитывающие:

- формировать позитивную психологию общения и коллективное взаимодействие;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

**1.3. Содержание программы.
Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	2		
1.1	Правила техники безопасности. Общая характеристика подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая).	1	1	
1.2	История современного баскетбола. Соревновательная деятельность, правила судейства в баскетболе.	1	1	
2	Техническая подготовка	51		
2.1.	Имитационные упражнения без мяча.	2		2
2.2.	Ловля и передача мяча.	4		4
2.3	Ведение мяча.	24		24
2.4	Броски мяча.	20		20
3	Тактическая подготовка	68		
3.1	Действия игрока в защите.	30		30
3.2	Действия игрока в нападении.	38		38
4	Физическая подготовка	42		
4.1	Общая подготовка	27		27
4.2	Специальная подготовка	15		15
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	10		
5.1	Состав команды и установка на игру всей команде, отдельным игрокам.	2		2
5.2	Соревнования по баскетболу.	8		8
6.	Тестирование	2		
6.1	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.	2		2
	Итого:	204	2	202

Содержание программы.

1.Теоретическая подготовка (2 часа)

1.1 Правила техники безопасности. Общая характеристика подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая).

1.2. История современного баскетбола. Соревновательная деятельность, правила судейства в баскетболе.

2. Техническая подготовка (51 часа)

2.1 Имитационные упражнения без мяча – 2 часа:

Овладение техникой передвижений, остановок, поворот и стойек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

· в одном и в разных направлениях.

3. Передвижение правым – левым боком.
4. Передвижение в стойке баскетболиста.
5. Остановка прыжком после ускорения.
6. Остановка в один шаг после ускорения.
7. Остановка в два шага после ускорения.
8. Повороты на месте.
9. Повороты в движении.
10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
11. Имитация защитных действий против игрока защиты.

2.2 Ловля и передача мяча – 4 часа:

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя — от груди, с отскоком от пола, двумя — от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с акт явным сопротивлением защитника.

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

2.3 Ведение мяча - 25 часов:

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

2.4 Броски мяча – 20 часов:

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок по 1 укрюком, крюком. *Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.

3. Тактическая подготовка (68 часа)

3.1 Действия игрока в защите – 30 часов:

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3.2 Действия игрока в нападении – 38 часа:

Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

1. Перехват мяча.
2. Борьба за мяч после отскока от щита.
3. Быстрый прорыв.
4. Командные действия в защите.
5. Командные действия в нападении.
6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

4. Физическая подготовка (42 часа)

4.1 Общая подготовка – 27 часов:

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, скакалками), на снарядах (перекладина, скамейка). Подвижные игры.

4.2 Специальная подготовка – 15 часа:

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

5. Участие в соревнованиях по баскетболу (10 часов)

5.1 Состав команды и установка на игру всей команде, отдельным игрокам – 2 часа:

Стартовый состав команды. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

5.2. Соревнования по баскетболу – 8 часов:

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет круглогодичной Спартакиады учебных заведений БГО.

6. Тестирование (2 часа).

6.1 Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности -2 часа.

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18

3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и продельывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек.

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на

другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

з) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

1.4.Планируемые результаты.

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры;
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением областных команд в Российском чемпионате;
- ☐ знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- ☐ профилактику травматизма на занятиях;
- ☐ основные этапы Олимпийского движения;
- ☐ правила проведения соревнований.

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- ☐ выполнять перемещения в стойке;
- ☐ остановку в два шага и прыжком;
- ☐ выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- ☐ владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- ☐ передвигаться в защитной стойке;
- ☐ выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ☐ ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- ☐ выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- ☐ владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- ☐ играть по упрощенным правилам мини-баскетбол;
- ☐ выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- ☐ владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- ☐ вырывать и выбивать мяч;
- ☐ играть в баскетбол по правилам.

По окончании обучения планируется сформировать, следующие компетенции:

Общекультурные:

¾ способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Учебный год начинается с 01 октября;

Учебный год заканчивается 31 мая.

Количество учебных недель – 34

2.2. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «СОШ» с. Дутово. Реализация программы секции «Баскетбол» требует наличие спортивного зала, спортивной площадки.

Материально-техническое обеспечение:

- 1.игровые щиты с кольцами -2шт.,
- 2.стойки для обводки – 10шт.,

- 3.гимнастические скамейки – 7шт.,
 4.гимнастические скакалки – 10шт.
 5.мячи набивные – 6шт.,
 7.баскетбольные мячи – 10шт.

2.3. Формы аттестации.

Для проверки усвоенных знаний, умений и навыков в программе предусмотрены **промежуточная аттестация:**

- 1 полугодие – соревнования по баскетболу по плану работы спортивного клуба ;
 2 полугодие – участие в соревнованиях в зачет круглогодичной Спартакиады учебных заведений.

2.4. Методическое обеспечение.

№	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.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	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 –	Словесный, объяснение, беседа, практические	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный

		фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	обучающего	ый тест, соревнование
5	Игровая 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

Педагогические технологии

При реализации программы используются, следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- здоровьесберегающая технология.

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.

2.5. Список литературы.

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы-рекомендации / авт.- сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2011.
 2. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. — М.: ФиС, 1975.
 3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для игроков / Ник Сортел; - М.: АСТ: Астрель, 2005.
 4. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
 5. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987
 6. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.; №11, июнь 2003 г.; №17, сентябрь 2003 г.
 7. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009)
- Интернет-ресурсы
8. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта город Воронеж
 9. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие / Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчикова. — СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2018. — 272 с.
ISBN 978-5-288-05785-4 (эл.библиотека Знаниум)
 10. Филиппова Ю.С. Здоровье и физическая культура: учебно-методическое пособие / Филиппова Ю.С. – Москва ИНФА – М, 2020. – 197 с. (Среднее профессиональное образование.)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно- тематическое планирование на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Неде- ли	Месяц	Название темы	Тип подготовки	К-во часов	Вид занятий
1	1	октябрь	Инструктаж по технике безопасности. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Техника владения мячом: передачи, ведение, броски. Учебная игра.	теоретическое ОФП	2	теоретическое практическое
2	2	октябрь	Совершенствование ведения и передач. Личная система защиты.	техническое	2	практическое
3	2	октябрь	ОФП. Личная защита. Учебная игра	тактическое	2	практическое
4	2	октябрь	Совершенствование ведения и передач. Броски со средней дистанции.	техническое	2	практическое
5	3	октябрь	Совершенствование бросков сл средней дистанции. Учебная игра.	техническое	2	практическое
6	3	октябрь	Броски по кольцу в движении. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
7	3	октябрь	Учебная игра в защите 3х3. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
8	4	октябрь	Передачи в движении в парах, в тройках. Учебная игра.	техническое.	2	практическое
9	4	октябрь	ОФП. Игра в защите 3х3. Учебная игра.	ОФП техническое	3	практическое
10	4	октябрь	Тактика игры в нападении, учебная игра.	тактическое	2	практическое
11	5	октябрь	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.	техническое	2	практическое
12	5	октябрь	ОФП. Личная система защиты. учебная игра.	ОФП тактическое	2	практическое
13	5	октябрь	Тактические действия игроков в защите. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
14	1	ноябрь	Игра 3х3. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
15	1	ноябрь	Передача мяча в парах, в тройках. Учебная игра.	техническое	2	практическое

16	1	ноябрь	Совершенствование передач на месте в движении.	техническое	2	практическое
17	2	ноябрь	ОФП. Учебная игра.	ОФП тактическое	2	практическое
18	2	ноябрь	Преодоление зонной защиты. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
19	2	ноябрь	Освобождение от опеки игроков. Учебная игра.	тактическое техническое.	2	практическое
20	3	ноябрь	Обучение игроков освобождаться от опеки игроков. Учебная игра.	тактическое техническое	2	практическое
21	3	ноябрь	ОФП. СФП. Учебная игра.	тактическое ОФП СФП	2	практическое
22	3	ноябрь	ОФП. СФП. Выравнивание, выбивание мяча. Учебная игра.	ОФП СФП тактическое	2	практическое
23	4	ноябрь	Игра зонной защитой. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
24	4	ноябрь	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.	техническое	2	практическое
25	4	ноябрь	ОФП. Игра 2х1, 1х1. Штрафные броски.	Тактическое ОФП	2	практическое
26	5	ноябрь	Совершенствование бросков в прыжке со средней дистанции.	техническое	2	практическое
27	5	ноябрь	ОФП. Игра 2х2, 3х3.	тактическое ОФП	2	практическое
28	1	декабрь	Обучение заслону. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
29	1	декабрь	ОФП. Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	тактическое ОФП	2	практическое
30	2	декабрь	ОФП. Зонная защита. Учебная игра.	тактическое ОФП	2	практическое
31	2	декабрь	Совершенствование ведения, передач, бросков.	техническое	2	практическое
32	2	декабрь	Тактика игры против зонной защиты.	тактическое	2	практическое
33	2	декабрь	ОФП. Совершенствование бросков со средней дистанции.	техническое	2	практическое
34	3	декабрь	ОФП. Зонный прессинг. Учебная игра.	тактическое ОФП	2	практическое
35	3	декабрь	Тактика игры против зонной защиты. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
36	3	декабрь	Зонный прессинг. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
37	4	декабрь	ОФП. Выравнивание, выбивание мяча. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
38	4	декабрь	Игра в защите и нападении. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
39	4	декабрь	Нападение быстрым	тактическое	2	практическое

			прорывом. Учебная игра.	техническое		
40	5	декабрь	ОФП. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	тактическое ОФП	2	практическое
41	5	декабрь	ОФП. СФП. Совершенствование тактики и техники игры.	тактическое техническое ОФП СФП	2	практическое
42	5	декабрь	ОФП. Зонный прессинг. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
43	2	январь	ОФП. Тактика игры в защите и нападении.	тактическое ОФП	2	практическое
44	2	январь	ОФП. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	тактическое техническое ОФП	2	практическое
45	2	январь	Индивидуальные действия игроков в игре. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
46	3	январь	Совершенствование ведения, передач, бросков. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
47	3	январь	ОФП. Взаимодействие игроков в игре. Игра 2х2.	тактическое техническое ОФП	2	практическое
48	3	январь	ОФП. Игра в защите. Игра 3х3, 3х4.	тактическое ОФП	2	практическое
49	4	январь	ОФП. Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.	ОФП техническое	2	практическое
50	4	январь	ОФП. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	тактическое ОФП	2	практическое
51	4	январь	СПФ. Игра в защите. Учебная игра.	тактическое СФП	2	практическое
52	5	январь	ОФП. Индивидуальная тактика игрока. Учебная игра.	ОФП тактическое	2	практическое
53	1	февраль	ОФП. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	тактическое ОФП	2	практическое
54	1	февраль	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
55	2	февраль	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
56	2	февраль	ОФП. Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	техническое тактическое	2	практическое
57	2	февраль	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
58	3	февраль	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	техническое	2	практическое
59	3	февраль	Совершенствование ведения, передач, бросков в движении. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
60	3	февраль	ОФП. Совершенствование бросков со средней дистанции.	техническое ОФП	2	практическое

61	4	февраль	ОФП. Взаимодействие игроков с центровым. Учебная игра.	ОФП техническое	2	практическое
62	4	февраль	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
63	4	февраль	Совершенствование ведения, передач, бросков в движении. Учебная игра.	техническое	2	практическое
64	1	март	ОФП. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	тактическое ОФП	2	практическое
65	1	март	ОФП. СФП. Совершенствование бросков с точек. Учебная игра.	техническое ОФП СФП	2	практическое
66	1	март	Взаимодействие игроков с центровым. Штрафные броски. Учебная игра.	тактическое техническое.	2	практическое
67	2	март	ОФП. СФП. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	техническое ОФП СФП	2	практическое
68	2	март	Индивидуальные тактические действия игроков. Учебная игра.	тактическое	2	практическое
69	2	март	ОФП. Совершенствование бросков в движении. Учебная игра.	техническое	2	практическое
70	3	март	ОФП. Тактика игры в защите. Совершенствование бросков.	техническое тактическое	2	практическое
71	3	март	СФП. Совершенствование бросков и передач. Игра 3х2.	СФП техническое.	2	практическое
72	3	март	Тактика игры в защите и нападении.	техническое тактическое	2	практическое
73	4	март	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу Первенство города по баскетболу в зачет круглогодичной «Спартакиады учебных заведений»	тактическое техническое	2	Практическое
74	4	март	Соревнования.	тактическое техническое	2	практическое
75	4	март	Соревнования.	тактическое техническое	2	практическое
76	5	март	Соревнования.	тактическое техническое	2	практическое
77	5	март	Соревнования.	Техническое Тактическое	2	практическое
78	5	март	Соревнования.	Техническое Тактическое	2	практическое
79	2	апрель	Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое

80	2	апрель	Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое
81	2	апрель	Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое
82	3	апрель	Совершенствование передач на месте, в движении. Учебная игра.	Техническое.	2	практическое
83	3	апрель	Борьба за мяч. Броски со средней дистанции.	Тактическое Техническое	2	практическое
84	3	апрель	Броски со средней дистанции. Учебная игра.	Техническое.	2	практическое
85	4	апрель	Подбор отскочившего мяча. Борьба за мяч. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
86	4	апрель	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое.	2	практическое
87	4	апрель	ОФП. Совершенствование бросков. Зонный прессинг. Игра 3х3.	Тактическое. Техническое ОФП	2	практическое
88	5	апрель	СФП. Техника и тактика игры в защите и нападении.	Тактическое Техническое СФП	2	практическое
89	5	апрель	Совершенствование индивидуальной техники игры.	Техническое	2	практическое
90	5	май	ОФП. СФП. Совершенствование бросков. Игра 3х3.	ОФП СФП Техническое	2	практическое
91	1	май	Совершенствование индивидуальной тактики игры.	Тактическое.	2	практическое
92	1	май	ОФП. СФП. Игра 3х3, 3х2.	ОФП. СФП	2	практическое
93	1	май	Совершенствование бросков и передач. Игра 3х3.	Техническое.	2	практическое
94	2	май	ОФП. Тактика защиты и нападения. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое
95	2	май	Совершенствование передач, бросков, ведения. Учебная игра.	Техническое	2	практическое
96	2	май	ОФП. Индивидуальная тактика игры в защите. Учебная игра.	ОФП Тактическое	2	практическое
97	3	май	СФП. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	СФП. Тактическое	2	практическое
98	3	май	Совершенствование передач, ведения, бросков.	Техническое	2	практическое
99	3	май	Совершенствование передач, ведения, бросков.	Техническое	2	практическое
100	4	май	Тактика игры в защите. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
101	4	май	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое

102	4	май	Контрольное тестирование.	Контрольные испытания.	2	практическое
итого					204	