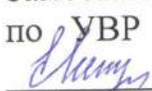


МКОУ «Пичугинская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании
педсовета
Протокол № 1
от «28» августа 2023
г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
 Петрова Е.Б.
«28» августа 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа спортивной
направленности
«Спортивные игры»**

Уровень освоения программы: стартовый
Возраст учащихся 11-15 лет
Срок реализации : 3 года

Автор составитель:
педагог дополнительного
образования Петров А.Я.

с. Пичугино, 2023

Паспорт программы

ФИ.О., автора-составителя программы	Петров Алексей Яковлевич
Наименование образовательной организации	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Пичугинская ООШ»
Наименование образовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры»
Направленность	Физкультурно – спортивная
Тип программы	Спортивная подготовка
Основной вид деятельности	Очная форма обучения
Вид программы	авторская
Возрастная категория	11- 15лет
Период реализации	3 года
Объем часов	136часов (4 часа в неделю)
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Научить играть в спортивные игры
С какого года реализуется программа	С 2023 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом и без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по баскетболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на слуховые и зрительные сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Актуальность программы

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация данной программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определённому виду спорта.

Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.

1. Предварительного отбора детей для занятий не проводится, но обязательно наличие медицинского заключения.

2. В целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий на открытом воздухе.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребёнка посредством игры в баскетбол.

Наиболее ярко соответствие занятий баскетболом возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определённые задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе

методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одарённых детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогли учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культур сообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: собеседование, защита реферата, тестирование и соревнования.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на три года обучения. Объём программы 408 часов, которые распределяются следующим образом:

- первый год обучения – 136 часа (2 занятия в неделю по 2 часа);
- второй год обучения – 136 часа (2 занятия в неделю по 2 часа);
- третий год обучения – 136 часа (2 занятия в неделю по 2 часа);

Наполняемость групп – 12-20 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Прогнозируемый результат обучения

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Учебно-тематический план

(1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		8 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		2 ч.	
2.	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч.	
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		1 ч.	
4.	Что такое физкультурно-спортивная этика?		1 ч	
5.	Значение физических упражнений для развития организма.		1 ч.	
6	Цели физического воспитания.		1 ч.	
7	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.		1 ч.	
Практические занятия		128 ч.		
Физическая подготовка		35ч.		
а)	Упражнения для развития силы;			5 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			5 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			10ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			8ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			7ч.
Техника игры в баскетбол		40 ч.		
а)	Перемещения баскетболиста;			3 ч
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			7 ч.
	- передача мяча;			7 ч.
	- броски в корзину;			8ч.
	- ведение мяча;			5ч.
	- финты;			5 ч.
	- техника овладения мячом.			5ч.
Тактика игры в баскетбол		53 ч.		

а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			7ч.
	- групповые действия;			9ч.
	- командные действия.			10ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			7ч.
	- групповые действия;			10 ч.
	- командные действия.			10 ч.
ИТОГО:		136 часа	8часов	128 часа

СОДЕРЖАНИЕ (136 часа)

(1 год обучения)

Основы знаний о физкультурной деятельности (8 часов)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности (128 часа)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения (35 часа)

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол) (93 часов)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приёмам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбола, баскетбол по упрощённым правилам, баскетбол по правилам.

Учебно-тематический план

(2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
<i>Теоретические занятия</i>		8ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		2ч.	
2.	Основные правила игры в баскетбол.		2 ч.	
3.	Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.		1 ч.	
4.	Современные спортивно-оздоровительные системы.		1ч	
5.	Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.		1 ч.	
6.	Цели физического воспитания.		1 ч.	
<i>Практические занятия</i>		128 ч.		
Физическая подготовка		35 ч.		
а)	Упражнения для развития силы;			7 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			7ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			7 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			5ч.

д)	Упражнения для развития выносливости;			9 ч.
Техника игры в баскетбол		40ч.		
а)	Перемещения баскетболиста;			3ч
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			7 ч.
	- передача мяча;			7 ч.
	- броски в корзину;			7 ч.
	- ведение мяча;			5 ч.
	- финты;			6ч.
	- техника овладения мячом.			5ч
Тактика игры в баскетбол		53 ч.		
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			6 ч.
	- групповые действия;			10 ч.
	- командные действия.			10 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			7 ч.
	- групповые действия;			10 ч.
	- командные действия.			10 ч.
ИТОГО:		136 часа	8часов	128часа

СОДЕРЖАНИЕ (136 часа)

(2 год обучения)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Основы знаний о физкультурной деятельности (8 часов)

Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и само страховка.

Способы физкультурной деятельности (128 часа)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения (35 часа)

Развитие силовых способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полу приседе (на месте, с продвижением в разные стороны).

Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в много скоки; баскетбол и мини-футбол по упрощённым правилам.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол) (93 часов)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приёмам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;
- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полу отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»);
- **Бросок мяча в корзину:** «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбола, баскетбол по упрощённым правилам, баскетбол по правилам.

Учебно-тематический план

(3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
	<i>Теоретические занятия</i>	8 ч.		

1.	Правила безопасности на занятиях;		2ч.	
2.	Основные правила игры в баскетбол.		2 ч.	
3.	Историческое развитие физической культуры в России;		1 ч.	
4.	Современные спортивно-оздоровительные системы.		1 ч	
5.	Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями;		1ч.	
6.	Цели физического воспитания.		1 ч.	
Практические занятия		128 ч.		
Физическая подготовка		35 ч.		
а)	Упражнения для развития силы;			7 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			7ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			8 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			7ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			7 ч.
Техника игры в баскетбол		40 ч.		
а)	Перемещения баскетболиста;			4ч
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			5ч.
	- передача мяча;			5 ч.
	- броски в корзину;			8ч.
	- ведение мяча;			5 ч.
	- финты;			8 ч.
	- техника овладения мячом.			5 ч
Тактика игры в баскетбол		53ч.		
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			7 ч.
	- групповые действия;			7ч.
	- командные действия.			10ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			7 ч.
	- групповые действия;			10 ч.
	- командные действия.			12 ч.

ИТОГО:	136 часа	8 часов	128 часа
---------------	-----------------	----------------	-----------------

СОДЕРЖАНИЕ (136 часа)

(3 год обучения)

Основы знаний о физкультурной деятельности (8 часов)

Формы физической культуры. Их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека.

Общая характеристика, цель, задачи и формы организации, специфика содержания и направленность современных оздоровительных систем физической культуры;

Правила техники безопасности, страховка и само страховка, использование подводящих и подготовительных упражнений;

Способы физкультурной деятельности (128 часа)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения (35 часа)

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приёмов в быстром темпе;

Развитие выносливости: повторное прибегания скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол) (93 часов)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приёмам.

-Действия без мяча: прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;

-Ловля мяча: от пола (с отскока и полу отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;

-Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;

-Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола;

-Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча и после ведения;

-Тактические действия: индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);

Спортивные игры: мини-баскетбола, баскетбол по упрощённым правилам, баскетбол по правилам

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.		1	Вводное занятие.	Групповая	Диагностика
2.		1	История развития баскетбола. Основные правила игры.	Групповая	Беседа, игра.
3		1	Обучение технике бега	Групповая	Беседа
4.		1	Обучение специальным разминочным упражнениям	Групповая	Игра
5		1	Обучение специальным разминочным упражнениям	Групповая	Игра
6		1	Кроссовая подготовка	Групповая	Игра
7		1	Кроссовая подготовка	Групповая	Игра

8		1	Кроссовая подготовка	Групповая	Игра
9		1	Совершенствование техники бега	Групповая	Игра
10		1	Совершенствование техники бега	Групповая	Игра
11		1	Совершенствование техники прыжков	Групповая	Игра
12		1	Совершенствование техники прыжков	Групповая	Игра
13		1	Обучение техники бега на 100 метров	Групповая	Игра
14		1	Совершенствование специальных беговых упражнений	Групповая, индивидуальная	Конкурс
15		1	Совершенствование специальных беговых упражнений	Групповая, индивидуальная	Конкурс
16		1	Обучение технике передачи мяча	Групповая, индивидуальна	
17		1	Обучение технике передачи мяча	Индивидуальная	Игра
18		1	Обучение технике передачи мяча	Групповая	Игра
19		1	Совершенствование техники передачи мяча	Индивидуальная	Игра
20		1	Совершенствование техники передачи мяча	Индивидуальная	Игра
21		1	Совершенствование техники передачи мяча	Индивидуальная	Игра
22		1	Совершенствование техники передачи мяча	Индивидуальная	Игра
23		1	Выполнение специальных беговых упражнений	Групповая	Игра
24		1	Выполнение специальных беговых упражнений	Групповая	Игра
25		1	Выполнение специальных беговых упражнений	Групповая	Игра
26		1	Развитие быстроты двигательной реакции	Индивидуальная	Игра
27		1	Развитие быстроты двигательной реакции	Групповая	Игра
28		1	Развитие быстроты двигательной реакции	Групповая	Игра
29		1	Обучение технике остановок двумя ногами	Групповая	Игра
30		1	Обучение технике остановок двумя ногами	Групповая	Игра
31		1	Обучение технике остановок двумя ногами	Индивидуальная	Игра
32		1	Обучение технике остановок прыжком	групповая	Игра
33		1	Обучение технике остановок прыжком	групповая	Игра
34		1	Обучение технике остановок прыжком	Индивидуальная	Игра
35		1	Обучение технике остановок поворотом	групповая	Игра
36		1	Обучение технике остановок поворотом	Индивидуальная	Игра
37		1	Обучение технике остановок поворотом	Индивидуальная	Соревн.
38		1	Развитие специальной силы.	групповая	Игра
39		1	Развитие специальной силы.	групповая	Игра
40		1	Развитие специальной силы.	групповая	Игра
41		1	Обучение технике индивидуальных действий защитника	Индивидуальная	Игра
42		1	Обучение технике индивидуальных действий защитника	Индивидуальная	Игра
43		1	Обучение технике индивидуальных действий защитника	Индивидуальная	Игра
44		1	Обучение технике индивидуальных действий защитника	Индивидуальная	Игра
45		1	Обучение тактики индивидуальных действий защитника	Индивидуальная	Игра
46		1	Совершенствование техники и тактики индивидуальных действий защитника	групповая	Игра

47		1	Совершенствование техники и тактики индивидуальных действий защитника	групповая	Игра
48		1	Совершенствование техники и тактики индивидуальных действий защитника	групповая	Игра
49		1	Совершенствование техники и тактики индивидуальных действий защитника	групповая	Игра
50		1	Совершенствование техники ведения мяча. Круговая тренировка.	групповая	Игра
51		1	Совершенствование техники ведения мяча. Круговая тренировка.	групповая	Игра
52		1	Совершенствование техники ведения мяча. Круговая тренировка.	групповая	Игра
53		1	Совершенствование техники ведения мяча. Круговая тренировка.	групповая	Игра
54		1	Разучивание подвижных игр (пятнашки с мячом ...)	групповая	Игра
55		1	Игра в подвижные игры	групповая	Игра
56		1	Развитие прыгучести и координации движений	Индивидуальная	Игра
57		1	Техника выполнения броска с двух шагов	Индивидуальная	Игра
58		1	Совершенствование техники выполнения броска с двух шагов	Индивидуальная	Игра
59		1	Обучение технике бросков. Упражнения на развитие гибкости.	Индивидуальная	Игра
60		1	Обучение технике бросков. Упражнения на развитие гибкости.	Индивидуальная	Игра
61		1	Обучение технике бросков. Упражнения на развитие гибкости.	Индивидуальная	Игра
62		1	Обучение технике штрафных бросков.	Индивидуальная	Игра
63		1	Обучение технике штрафных бросков.	Индивидуальная	Игра
64		1	Обучение технике штрафных бросков.	Индивидуальная	Игра
65		1	Обучение технике финтов с мячом: финт на бросок.	Индивидуальная Групповая	Игра
66		1	Обучение технике финтов с мячом: финт на бросок.	Индивидуальная Групповая	Игра
67		1	Обучение технике финтов с мячом: финт на проход.	Индивидуальная Групповая	Игра
68		1	Обучение технике финтов с мячом: финт на проход.	Индивидуальная Групповая	Игра
69		1	Обучение технике владения мячом. Передача мяча в парах.	Работа в парах	Игра
70		1	Обучение технике владения мячом. Передача мяча в парах.	Работа в парах	Игра
71		1	Передача мяча одной и двумя руками от груди, от плеча.	Работа в парах	Игра
72		1	Передача мяча одной и двумя руками от груди, от плеча.	Работа в парах	Игра
73		1	Передача мяча одной и двумя руками из-за головы, с отскоком об пол.	Работа в парах	Игра

74		1	Передача мяча одной и двумя руками из-за головы, с отскоком об пол.	Работа в парах	Игра
75		1	Разучивание специальных разминочных упражнений баскетболиста.	Индивидуальная Групповая	Игра
76		1	Обучение поворотам с мячом в руках	Индивидуальная Групповая	Игра
77		1	Обучение поворотам с мячом в руках	Индивидуальная Групповая	Игра
78		1	Разучивание техники броска крюком.	Индивидуальная Групповая	Игра
79		1	Обучение технике добивания мяча после отскока от щита.	Индивидуальная Групповая	Игра
80		1	Обучение технике добивания мяча после отскока от щита.	Индивидуальная Групповая	Игра
81		1	Обучение технике передачи мяча. Развитие прыгучести.	Работа в парах	Игра
82		1	Обучение технике передачи мяча. Развитие прыгучести.	Работа в парах	Игра
83		1	Обучение технике передачи мяча в парах, в движении.	Работа в парах	Игра
84		1	Обучение технике передачи мяча в парах, в движении.	Работа в парах	Игра
85		1	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами.	Индивидуальная	Игра
86		1	Ознакомление с функциями игроков задней и передней линий.	Индивидуальная	Игра
87		1	Ознакомление с функциями игроков задней и передней линий.	Индивидуальная	Игра
88		1	Обучение тактике защиты. Разучивание специальных беговых упражнений.	Индивидуальная Групповая	Игра
89		1	Обучение тактике защиты. Разучивание специальных беговых упражнений.	Индивидуальная Групповая	Игра
90		1	Применение подстраховки в обороне кольца.	Индивидуальная Групповая	Игра
91		1	Применение подстраховки в обороне кольца.	Индивидуальная Групповая	Игра
92		1	Развитие быстроты движений.	Индивидуальная	Игра
93		1	Передача мяча одной и двумя руками от груди, от плеча.	Индивидуальная	Игра
94		1	Передача мяча одной и двумя руками из-за головы, с отскоком об пол.	Индивидуальная	Игра

95		1	Техника быстрого прорыва.	Индивидуальная	Игра
96		1	Выполнение техники бросков с определённых точек.	Индивидуальная	Игра
97		1	Выполнение техники бросков с определённых точек.	Индивидуальная	Игра
98		1	Учебная игра.	Групповая	Игра
99		1	Учебная игра.	Групповая	Игра
100		1	Развитие прыгучести	Индивидуальная Групповая	Игра
101		1	Борьба у щита	Индивидуальная Групповая	Игра
102		1	Подвижные игры и эстафеты с мячом	Индивидуальная Групповая	Игра
103		1	Развитие специальной силы (упражнения с сопротивлением)	Индивидуальная Групповая	Игра
104		1	Двусторонняя игра	Индивидуальная Групповая	Игра
105		1	Двусторонняя игра	Индивидуальная Групповая	Игра
106		1	Развитие двигательной реакции. Упражнения с несколькими мячами, используя момент внезапности.	Индивидуальная Групповая	Игра
107		1	Двусторонняя игра	Индивидуальная Групповая	Игра
108		1	Двусторонняя игра	Индивидуальная Групповая	Игра
109		1	Совершенствование техники броска. Специальные передвижения баскетболиста.	Индивидуальная	Игра
110		1	Броски одной рукой в прыжке с ближних дистанций.	Индивидуальная	Игра
111		1	Броски одной рукой в прыжке со средних дистанций.	Индивидуальная	Игра
112		1	Развитие координации движения	Групповая работа в парах, тройках	Игра
113		1	Обучение тактическим групповым действиям в нападении: 2: 1	Групповая работа в парах, тройках	
114		1	Обучение тактическим групповым действиям в нападении: 3: 1	Групповая работа в парах, тройках	

115		1	Обучение тактическим групповым действиям в нападении: 3: 2	Групповая работа в парах, тройках	
116		1	Обучение командным действиям в нападении	Индивидуальная Групповая	Игра
117		1	Обучение командным действиям в нападении	Индивидуальная Групповая	Игра
118		1	Обучение командным действиям в нападении	Индивидуальная Групповая	Игра
119		1	Подвижная игра	Индивидуальная Групповая	Игра
120		1	Развитие специальной выносливости (круговая тренировка)	Групповая	Игра
121		1	Обучение тактике нападения против зонной защиты.	Групповая	Игра
122		1	Обучение тактике нападения против зонной защиты.	Групповая	Игра
123		1	Обучение системе зонной защиты: 3: 2	Индивидуальная Групповая	Игра
124		1	Обучение системе зонной защиты: 2: 1: 2	Индивидуальная Групповая	Игра
125		1	Обучение системе зонной защиты: 1: 3: 1	Индивидуальная Групповая	Игра
126		1	Обучение системе зонной защиты: прессинг	Индивидуальная Групповая	Игра
127		1	Отработка взаимодействий двух – трёх игроков с использованием заслонов	Индивидуальная Групповая	Игра
128		1	Отработка индивидуальных действий в защите	Индивидуальная	Игра
129		1	Отработка индивидуальных действий в защите	Индивидуальная	Игра
130		1	Совершенствование групповых действий в защите.	Групповая	Игра
131		1	Совершенствование тактики быстрого прорыва	Групповая	Игра
132		1	Развитие гибкости (8 – 10 упражнений с увеличением амплитуды движений)	Индивидуальная Групповая	Игра
133		1	Двусторонняя тренировочная игра в баскетбол	Групповая	Игра
134		1	Двусторонняя тренировочная игра в баскетбол	Групповая	Игра
135		1	Развитие ОФП. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Групповая	Игра
136		1	Развитие ОФП. Двусторонняя игра.	Индивидуальная	Игра

