

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «29» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



А.В. Элимханова

Протокол № 1

от «29» 08 2024г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Ахкинчу-Борзоевская СШ им. С.У. Эбиева»**

**Дополнительная общеобразовательная программа-
-дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Для спортивно-оздоровительной группы
Возраст обучающихся 11-17 лет

Срок реализации программы – 2 года

Учитель физкультуры:
Асхабов Усман Зайндиевич

2024г.

I.

Пояснительная записка

Данная образовательная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Ю.М.Портнов, В.Г.Баширова и др. – М.: Советский спорт, 2004 г.)

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Целью данной программы является разносторонняя физическая подготовка и знакомство с основами техники баскетбола.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных баскетболистов основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – баскетболом;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами баскетбола;
- отбор способных к занятиям баскетболом детей.

Данная рабочая программа рассчитана на 204 часов в год (6 часа в неделю по 2 группы) на два года обучения. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю (1-й год обучения) и на базе

МБОУ «Джугуртинская СШ»

Данная спортивно-оздоровительная группа по баскетболу комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся данной образовательной школы, имеющих разрешение врача. Возраст учащихся преимущественно 11-17 лет, так как группа комплектуется на базе только одной сельской общеобразовательной школы.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных баскетболистов осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Основные принципы работы тренера-преподавателя на этом этапе подготовки юных баскетболистов следующие:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- 1-го года обучения при нагрузке 6 часа в неделю (306 часов в год) – 3 раза в неделю по группам.
- 2-го года обучения при нагрузке 6 часа в неделю (306 часов в год) – 2 раза в неделю по 2 часа;

На конец 1-го года обучения основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

На конец 2-го года обучения основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- 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.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

II.

Годовой план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по баскетболу 1-го года обучения (6 часа в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	Объем работы (ч)
I. Теоретическая подготовка		
1.	Физическая культура и спорт в России	2
2.	История развития мирового и отечественного баскетбола	2
3.	Техника безопасного поведения в спортивном зале	2
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль	2
5.	Правила по баскетболу и мини-баскетболу	2
6.	Основы техники игры	2
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2
8.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	2
Итого часов:		16
II. Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	52
2.	Специальная физическая подготовка	44
3.	Техническая подготовка	48
4.	Тактическая подготовка	28
5.	Игровая подготовка	40
6.	Прием контрольных нормативов	4
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований
Итого часов:		204
Всего за учебный год:		306

Примечание: в разделе «Участие в соревнованиях» включатся не только соревнования по баскетболу и мини-баскетболу, но и соревнования по различным видам спорта, включенные в программу районной спартакиады обучающихся общеобразовательных школ.

III.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании подрастающего поколения.

1.2. История развития мирового и отечественного баскетбола

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Олимпийская история мирового и отечественного баскетбола.

1.3. Сведения о строении и функциях организма

Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистые и дыхательные системы. Нервные системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.

1.6. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена тренировочного процесса.

1.7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Правила соревнований по баскетболу и мини-баскетболу. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство ДЮСШ, района, области.

Сведения о спортивных званиях и разрядах.

1.8. Основы техники игры и тактическая подготовка

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Тактика нападения и тактика защиты.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, интервал, дистанция, фланг, колонна: направляющий, замыкающий; строевая стойка: основная стойка; команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Поворот направо (налево)!»;

передвижения: «обход», «змейка», «круг». Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг): поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча. Переноска набивного мяча (до 2 кг). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (до 2 кг). Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг) и гантелями (до 2 кг).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг) и гантелями (до 2 кг). Упражнения со скакалкой. Различные прыжковые упражнения и многоскоки.

Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для выполнения моста. Мост с помощью партнера. Акробатические композиции.

Упражнения на развитие гибкости. общеразвивающие упражнения с увеличением амплитуды движений. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны; отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие общей и скоростной выносливости. Б е г. Бег с ускорением до 30-40 м. Низкий старт и стартовый разгон. Беговые серии по 20-30 м. Бег 30-60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Челночный бег 3*10 м, 6*10 м. Бег в чередовании с ходьбой до 800 м. Кросс до 2000 м.

П р ы ж к и. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину способом согнув ноги.

М е т а н и е. Метание малого мяча с места и с разбега на дальность. Метание мяча в цель с 5, 10 м. Метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры. Гандбол, футбол, волейбол, бадминтон, пионербол. Начальные навыки в технике спортивных игр. Игры проводятся по упрощенным правилам.

Подвижные игры. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости – «Гонки мячей», «Салки с мячом», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч». Эстафеты с элементами баскетбола.

Основы техники и тактики игры

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения. *Техника передвижения.* Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. *Техника передвижений.* Стойка защитника с выставленной вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Выход для отвлечения мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков – подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.

IV.

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств методического и материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
3.	Авторские рабочие программы по физической культуре	1
4.	Учебник по физической культуре	д
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту. Олимпийскому движению	к
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	к
8.	Плакаты методические	к
9.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, и Олимпийского движения	к
10.	Стенка гимнастическая	7
11.	Скамейка гимнастическая жесткая	6
12.	Маты гимнастические	15
13.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	15
14.	Мяч малый (теннисный)	15
15.	Скакалка гимнастическая	15
16.	Мяч малый (мягкий)	15
17.	Палка гимнастическая	15
18.	Обруч гимнастический	к
19.	Фишки разметочные	20
20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	1
21.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4
22.	Мячи баскетбольные	15
23.	Жилетки игровые с номерами	к
24.	Дополнительный инвентарь	к
25.	Спортивный зал игровой	1

· К – комплект

· Д – демонстрационный экземпляр

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Мониторинг

№ п/ п	Наименование экспресс-теста	Сроки проведения		Улучшение первоначального результата к началу занятий к концу			
		Первоначальное	Повторное	Оценка (уровень)			
				Высокий	Средний	Низкий	Дополнительная информация
1.	Бег 30 м	осень	весна	-0,6 с	-0,3 с	-0,1 с	=, +
2.	Бег 1000 м	осень	весна	-8с	-4с	-2с	
3.	Подтягивание	осень	весна	+2р	+1р	=	-
4.	Отжимание в упоре	осень	весна	+14р	+7р	+3	= -
5.	Челночный бег 3х10м	осень	весна	-0,8 с	-0,4 с	-0,1 с	= +
6.	Прыжок в длину с места	осень	весна	+10 см	+5 см	=	-
7.	Поднимание туловища из и.п. лёжа	осень	весна	+15р	+10р	+5р	= -
8.	Наклоны вперёд из и.п. сидя	осень	весна	+5 см	+3 см	+1 см	= -

VI. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для педагога:

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002 г.

Для обучающихся:

1. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат, 1984 г.
2. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
3. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г.
4. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г

**Тематическое планирование учебно-тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительной группы 1-го года обучения по
баскетболу (нагрузка 3 часа в неделю)
2024 – 2025 учебный год**

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол- во часов	Дата провед
1. 2.	Инструктаж по ТБ. ОРУ на мышцы рук и плечевого пояса. Эстафеты. Подвижные игры.	2	2.09
3. 4.	Стойка баскетболиста, передвижение в стойке приставными шагами. История развития мирового баскетбола.	2	4.09
5. 6.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Подвижные игры.	2	6.09
7. 8.	ОРУ в движении. Упражнения с набивными мячами. Кроссовая подготовка.	2	9.09
9. 10.	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами в парах.	2	11.09
11. 12.	Техника метания малого мяча на дальность. Эстафеты.	2	13.09
13. 14.	ОРУ без предметов. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	16.09
15. 16.	Ведение мяча с переводом на другую руку, ведение с изменением скорости. Выбор свободного места для получения мяча.	2	18.09
17. 18.	Правила мини-баскетбола. Кроссовая подготовка.	2	20.09
19. 20.	Ведение мяча с переводом на другую руку, ведение с изменением скорости. Выбор свободного места для получения мяча.	2	23.09
21. 22.	ОРУ без предметов. Стойка защитника. Различные способы ведения мяча.	2	25.09
23. 24.	Самоконтроль, значение и организация самоконтроля на тренировке и дома.	2	27.09
25. 26.	ОРУ без предметов. Беговые и прыжковые упражнения. Контрольные нормативы по ОФП.	2	30.09
27. 28.	Техника нападения. Ловля высокого мяча, передачи мяча в тройках.	2	2.10
29. 30.	Целесообразность применения технических приёмов в конкретной игровой обстановке.	2	4.10
31. 32.	Передвижение защитника при движении противника справа и слева. Упражнения на развитие координации движений.	2	7.10
33. 34.	Упражнения на развитие силовой выносливости. Отработка техники владения мячом.	2	09.10
35. 36.	Совершенствование технических приёмов игры. Учебная игра.	2	11.10

37.	ОРУ с мячами. Отработка групповых и командных действий. Взаимодействие двух игроков.	2	14.10
38.			
39.	Положение о соревнованиях по баскетболу. Правила соревнований. Жесты судьи.	2	16.10
40.			
41.	Игра по упрощённым правилам. Двусторонняя игра.	2	18.10
42.			
43.	ОРУ с мячами. Отработка тактики командных действий. Учебная игра.	2	21.10
44.			
45.	ОРУ без предметов. Совершенствование выбивания, вырывания, перехвата, накрывания.	2	23.10
46.			
47.	Тактика игры. Устранение индивидуальных ошибок.	2	25.10
48.			
49.	ОРУ без предметов. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2	4.11
50.			
51.	Профилактика травматизма во время занятий и соревнований. Гимнастические упражнения.	2	6.11
52.			
53.	Эстафеты с элементами акробатики и баскетбола.	2	8.11
54.			
55.	ОРУ с мячами. Беговые и прыжковые упражнения.	2	11.11
56.			
57.	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судьи.	2	13.11
58.	Совершенствование тактики защиты: защита против игрока без мяча.		
59.	Передачи мяча в движении в парах. Учебная игра.	2	15.11
60.			
61.	ОРУ без предметов. Совершенствование тактики защиты.	2	18.11
62.			
63.	ОРУ с мячами. Бег со сменой направления, бег с гандикапом. Передача мяча изученными способами.	2	20.11
64.			
65.	Совершенствование тактики защиты: защита против игрока с мячом. Учебная игра.	2	22.11
66.			
67.	Личная гигиена, гигиенические требования к одежде, обуви и местам занятий.	2	25.11
68.			
69.	ОРУ со скакалкой. Беговые и прыжковые упражнения.	2	27.11
70.	Отработка штрафного броска. Учебная игра.		
71.	Техника броска по кольцу с места. Двусторонняя игра.	2	29.11
72.			
73.	Техника прыжка в высоту, подводящие упражнения.	2	2.12
74.	Многоскоки.		
75.	Разбор игр первенства района по баскетболу.	2	4.12
76.	Устранение ошибок в игре.		
77.	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	2	6.12
78.			
79.	Упражнения у гимнастической стенки. Тактика командных действий. Учебная игра.	2	09.12
80.			
81.	Игровой день. Инструкторская и судейская практика.	2	11.12
82.	Правила соревнований. Жесты судьи.		
83.	Совершенствование техники штрафного броска.	2	13.12

84.	Правила выполнения.		
85.	ОРУ. Висы и упоры на перекладине и гимнастической	2	16.12
86.	стенке. Подтягивание в висе. Подвижные игры.		
87.	ОРУ на гимнастической скамье. Висы и упоры. Броски	2	18.12
88.	по кольцу с различных позиций и дистанций.		
89.	Броски по кольцу с места и в движении. Двусторонняя	2	20.12
90.	игра.		
91.	ОРУ в парах. Совершенствование техники опорных	2	23.12
92.	прыжков. Прыжки со скакалкой.		
93.	ОРУ в движении. Бросок по кольцу со средней	2	25.12
94.	дистанции. Игры на базе баскетбола.		
95.	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	27.12
96.			
97.	Упражнения на развитие силовой выносливости: серии	2	8.01
98.	упражнений с набивными мячами. Учебная игра.		
99.	Отработка тактики командных действий. Учебная	2	10.01
100.	игра.		
101.	Достижения баскетболистов России на мировой арене.	2	13.01
102.	Эстафеты.		
103.	Игровой день. Инструкторская и судейская практика.	2	15.01
104.	Ошибки при судействе учебных игр.		
105.	Подготовка и подбор лыжного инвентаря. Подготовка	2	17.01
106.	учебного круга. Повторение техники классических		
	лыжных ходов.		
107.	Равномерное передвижение по учебному кругу.	2	20.01
108.	Контроль дыхания.		
109.	Оказание первой помощи при обморожениях.	2	22.01
110.	Равномерное передвижение до 5 км. Повторение		
	техники поворотов на месте и в движении.		
111.	Игровой день. Правила мини-баскетбола. Подвижные	2	24.01
112.	игры.		
113.	Спуски и подъёмы на лыжах. Техника торможений.	2	27.01
114.			
115.	Спуски и подъёмы со склона. Свободное катание до 3-4	2	29.01
116.	км.		
117.	ОРУ в движении. Развитие координации.	2	31.01
118.	Передвижение защитника, работа рук и ног при		
	движении соперника справа и слева.		
119.	Равномерное передвижение на лыжах. Развитие общей	2	3.02.
120.	выносливости.		
121.	Развитие быстроты на коротких отрезках 4x100м.	2	5.02
122.	Преодоление дистанции 2км изученными способами.		
123.	Игровой день. Эстафеты, подвижные игры. Физическая	2	7.02
124.	культура и спорт в России.		
125.	Спуски и подъёмы. Техника поворотов и торможений.	2	10.02
126.			
127.	ОРУ в движении. Перехват мяча при передаче в	2	12.02

128.	движении. Развитие координации движений.		
129.	ОРУ с мячами. Разновидности бега. Стартовый разгон.	2	14.02
130.	Передача мяча изученными способами в движении.		
131.	Передача мяча с отскоком от пола. Учебная игра.	2	17.02
132.			
133.	ОРУ в движении. Разновидности бега. Ускорения.	2	19.02
134.	Комбинированные эстафеты. Мини-баскетбол.		
135.	ОРУ в парах. Ведение мяча с изменением направления	2	20.02
136.	по сигналу. Учебная игра 3х3.		
137.	ОРУ с набивным мячом. Ведение мяча с изменением	2	24.02
138.	скорости.		
139.	ОРУ в колоннах. Ведение мяча с переводом с руки на	2	26.02
140.	руку и обводкой препятствий.		
141.	ОРУ в круге. Чередование различных способов ведения	2	28.02
142.	мяча. Эстафеты. Мини-баскетбол.		
143.	ОРУ без предметов. Совершенствование техники	2	3.03
144.	ведения мяча.		
145.	ОРУ в движении. Обводка. Техника передвижения в	2	5.03
146.	защитной стойке вперёд, назад. Пионербол.		
147.	Ведение мяча без зрительного контроля. Пионербол с	2	7.03
148.	элементами волейбола.		
149.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	2	10.03
150.			
151.	ОРУ в движении. Выбивание и вырывание мяча.	2	12.03
152.	Подвижные игры.		
153.	ОРУ в парах. Ведение мяча с сопротивлением.	2	14.03
154.	Штрафной бросок. Эстафеты.		
155.	Упражнения на развитие координации. Сочетание	2	17.03
156.	приёмов техники защиты.		
157.	Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки с ведением».	2	19.03
158.	Комбинированные эстафеты.		
159.	Сохранение во время передвижений и остановок	2	21.03
160.	защитной стойки. Техника овладения мячом.		
	Двусторонняя игра.		
161.	Комбинации элементов техники передвижений и	2	24.03
162.	владения мячом.		
163.	Сохранение во время передвижений и остановок	2	26.03
164.	защитной стойки. Вырывание, перехват мяча. Учебная		
	игра.		
165.	ОРУ поточно. Броски мяча изученными способами.	2	28.03
166.	Учебная игра с заданием.		
167.	Вывивание, вырывание и перехват мяча. Учебная игра.	2	31.03
168.			
169.	ОРУ поточно. Броски мяча изученными способами.	2	2.04
170.	Вывивание, перехват мяча. Учебная игра с заданием.		
171.	Игровой день. Правила игры баскетбол. Судейство	2	4.04
172.	двусторонней игры.		

173. 174.	Бросок по кольцу после ведения. Эстафеты.	2	7.04
175. 176.	Сочетание ведения с броском в движении. Эстафеты комбинированные с бегом и прыжками.	2	09.04
177. 178.	Круговая тренировка. Двусторонняя игра. Сочетание ведения и броска по кольцу.	2	11.04
179. 180.	Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.	2	14.04
181. 182.	Круговая тренировка. Двусторонняя игра. Сочетание ведения и броска по кольцу.	2	16.04
183. 184.	Сочетание приёмов, передач и броска по кольцу. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.	2	18.04
185. 186.	Комбинации элементов техники перемещений и владения мячом.	2	21.04
187. 188.	ОРУ в парах. Совершенствование техники передвижений. Контрольные нормативы по ОФП.	2	23.04
189. 190.	ОРУ в парах. Совершенствование техники передвижений. Контрольные нормативы по ОФП.	2	25.04
191. 192.	Совершенствование техники владения мячом.	2	5.05
193. 194.	Взаимодействие двух игроков: отступление. Индивидуальные действия игрока в защите. Подвижные игры и эстафеты.	2	7.05
195. 196.	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полёта мяча. Двусторонняя игра.	2	12.05
197. 198.	Взаимодействие игроков в парах и тройках. Учебная игра.	2	14.05
199. 200.	Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния. Эстафеты.	2	16.05
201. 202.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2	19.05
203. 204.	Игровой день. Мини-турнир.	2	21.05