

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 6»  
660059, г. Красноярск, ул. Вавилова, 92, тел.\ факс 2015307  
ОГРН 1022401945796, ИНН/КПП 2461019896/246101001

---

Согласовано:

\_\_\_\_\_  
Заместитель директора по ВР  
Насибуллина С.И. 31.08.2020

Утверждаю:

\_\_\_\_\_  
Директор, С.А.Семенов  
Приказ 93/од от 31.08.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
«Баскетбол»  
на 2020 – 2021 учебный год

Тренер-преподаватель  
**Емельянова Светлана Алексеевна**

г Красноярск 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов реализующих, программы дополнительного образования. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип приемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного баскетболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной секции, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа типовых программ для ДЮСШОР и ДЮСШ по баскетболу определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических заданий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части – нормативную и методическую.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на трех этапах: 1-спортивно-оздоровительном, 2- начальной спортивной подготовки, 3-учебно-тренировочном (табл.1).

Для всех трех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической подготовке и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры тренировочных заданий, микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитии, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение техник и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

*Главная задача* данной программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку баскетболистов высокой квалификации, резерва сборных юношеских и молодежных команд;
- повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку судей и инструкторов по баскетболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования универсальность, а основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

## **1. Нормативная часть учебной программы.**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работе, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, разработана на основе директивных документов регламентирующих работу учреждений образования всех типов, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей постановлением Правительства РФ от 07.03.1995г. №233, нормативными документами Государственного комитета по физической культуре и спорту.

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 7-13 лет на 7 лет обучения. В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики и нападения и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

## **2. Организационно-методические указания.**

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (таб.1)

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).** Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники выбранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую

подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Условия комплектования учебных групп. (таб.1)**

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки в часах / кол-во часов в неделю	уровень физ. подготовки.
<i>1. спортивно-оздоровительные группы (СО)</i>					
1-й год	7-8	20-25	2	76 / 2	прирост показателей ООП
2-й год	8-9	20-25	2-3	76-114/2-3	прирост показателей ОФП
<i>2. Этап начальной подготовки (НП)</i>					
1-й год	9-10	20-25	3	114 / 3	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	10-11	15-20	3-4	114-152 / 3-4	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3-й год	11-12	15-20	4	152 / 4	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
<i>3. Учебно-тренировочный этап (УТ)</i>					
1-й год	12	15-18	4	152 / 4	Выполнение нормативов ОФП и СФП
2-й год	13	12-18	5	190 / 5	Выполнение нормативов ОФП и СФП

\*Общий объем подготовки рассчитан на 38 рабочих недель (без летних месяцев)

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. В данной программе сохранена соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, со степенью развития физических качеств. За основу взяты знания возрастной физиологии - особенности развития детского организма, а так же модельные характеристики баскетболиста высокого уровня подготовленности. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием соревновательной деятельности юных

возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и скачкообразность. Волнообразность динамики нагрузки характеризуется чередованием трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении воспитанников к соревнованиям.

**Цикличность** является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: **малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы)**. Система подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки, применяемой в процессе тренировки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Планирование осуществляется по видам подготовки. Для создания системы планирования разработаны и представлены в программе комплексы каждого вида подготовки. Общая схема классификации средств и методов представлена в таблицах № 3, 4, 5.

**Сложным и очень важным в процессе становления спортсмена является распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам и этапам подготовки.**

Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует разумного распределения работы, прежде всего по видам подготовки.

**Примерное соотношение видов подготовки в %. (табл.№3)**

Этапы подготовки			Виды подготовки
Базовый (спортивно-оздоровительный)	Начальной специализации	Углубленной специализации	
25	22	18	Общая физическая
16	18	20	Специальная
20	20	17	техническая
16	16	16	тактическая
19	16	18	интегральная тренировка
4	9	11	соревновательная

баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований/количество игр). таб.2.**

Виды соревнований	Этапы подготовки				
	НП			УТ	
	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	1-3/12	1-3/12	1-3/12	3-5/18	3-5/18/ 22
Отборочные	-	-	-	-	1-3/8
Основные	1/8	1/8	2/14	2/16	2/16
Главные	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8

Многолетняя подготовка баскетболистов строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это **целевая направленность подготовки баскетболиста к максимуму достижений.**

Этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена. Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки воспитанника на разных этапах подготовки.

**Принцип единства общей и специальной подготовки** отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Чем большими двигательными навыками располагает воспитанник, тем благоприятнее предпосылки для формирования движений. Необходимо использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к соревновательным, для чего важно знать тренеру особенности соревновательной деятельности. Объем специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств снижает их эффективность.

**Непрерывность тренировочного процесса**, оптимальная частота занятий позволяет овладеть разнообразием техники и тактики, а жесткий режим нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне недовосстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок.

**Принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.** При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные

## Классификация средств подготовки

(табл.№4)

Средства	Вид подготовки			
	физическая	техническая	тактическая	Соревновательная
Обще-подготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры.
Специально-подготовительные	Упражнения, по структуре и усилиям схожие с классической техникой выполнения	Выполнение приема при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку	Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, схватки
Соревновательные				Участие в соревнованиях

## Классификация методов подготовки по направленности воздействия.

(табл.№5)

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	неспецифическая	специфическая	Специфическая, неспецифическая
Физическая подготовка	Равномерный метод переменный, повторный	Интервальный метод, целостного моделирования	Метод сопряжения, круговая тренировка
Техническая подготовка	Метод направленного прочувствования, варьирования, строго регламентированного.	Метод лидирования, метод варьирования, не строго регламентированного	Метод ориентирования, срочной информации
Тактическая подготовка	-----//-----//-----//----- -	Метод импровизирования	Метод регламентирования, моделирования
Игровая подготовка (соревновательная)	-----//-----//-----//----- -	Метод сопряжения, игровой, соревновательный	-----//-----//-----//-----



В спортивной тренировке применяют следующие виды планирования: перспективное (на ряд лет), текущее (на год), и оперативное (на период, этап, месяц, занятие).

### **Перспективное планирование.**

Перспективное планирование тренировки – это разработка основного направления работы на протяжении нескольких лет, его составляют для каждого воспитанника или для одной учебно-тренировочной группы. Все планирование строится с учетом возраста и общей подготовленностью занимающихся. На базовую (спортивно-оздоровительную) подготовку и учебно-тренировочные группы отводится 7 лет (с 7 до 13 лет). За этот период воспитанники должны усвоить основной материал по технике и тактике, приобрести теоретические знания и практические навыки, повысить уровень физической подготовленности, подойти к началу выступления в соревнованиях взрослых в хорошей спортивной форме, выполнить контрольные нормативы, приобрести навыки судьи соревнований и инструктора.

#### **Общая направленность в подготовке следующая:**

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения технических приемов;
- переход от общеподготовительных к специализированным средствам;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

### **Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения.(табл.6.)**

Вид подготовки	Базовый Оздоровительно- спортивный		Этап начальной подготовки			Этап учебно- тренировочный		
	Год обучения							
	1	2	1	2	3	1	2	
Теоретическая	В процессе занятий							
Общая физическая	30	30	40	40	42	42	50	
Специальная физическая	14	14	18	18	28	28	38	
Техническая	15	15	32	32	39	39	49	
Тактическая	8	8	18	18	36	36	46	
Контрольные испытания	2	2	2	2	4	4	4	
Календарные соревнования	1	1	2	2	3	3	3	
Восстановительные	-	-	-	-	-	-	-	

*тренировочные формы соревновательного упражнения.*

**Задачи предсоревновательной подготовки:**

- воспитание специальной соревновательной выносливости (физической, психической);
- достижение оптимального уровня соревновательной подготовленности.

*На этом этапе большое внимание уделяется специально-подготовительным упражнениям, тренировочным формам соревновательного упражнения, и собственно соревновательные упражнения.*

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.**

Соревновательный период включает отрезок времени от первого соревнования (первого боя, схватки, выступления) по последнего соревнования (последнего боя, схватки, выступления). *На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Общеподготовительные упражнения применяются с целью переключения с одного вида деятельности на другой.*

**Задачи соревновательного периода:**

- достижение и поддержание оптимальной спортивной формы;
- совершенствование эффективности технико-тактических действий;
- повышение соревновательной подготовленности.

### **ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД.**

В переходном периоде, который длится с момента окончания соревнований до начала следующего макроцикла тренировки, значительно снижаются объем и интенсивность нагрузки. *Средствами на этом этапе являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии.*

**Задача переходного периода:**

- сохранение тренированности на таком уровне, который позволит начать новый цикл тренировки с более высокой ступени, чем предыдущий.

**Содержание программного материала для практических занятий.**

**Учебный план для всех этапов подготовки.**

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап	
	год обучения						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Прыжок толчком двух ног	+	+	+	+	+		
2. Прыжок толчком одной ноги	+	+	+	+	+		
3. Остановка прыжком		+	+	+	+	+	
4. Остановка двумя шагами		+	+	+	+	+	
5. Повороты вперед	+	+	+	+			

*тренировочные формы соревновательного упражнения.*

**Задачи предсоревновательной подготовки:**

- воспитание специальной соревновательной выносливости (физической, психической);
- достижение оптимального уровня соревновательной подготовленности.

*На этом этапе большое внимание уделяется специально-подготовительным упражнениям, тренировочным формам соревновательного упражнения, и собственно соревновательные упражнения.*

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.**

Соревновательный период включает отрезок времени от первого соревнования (первого боя, схватки, выступления) по последнего соревнования (последнего боя, схватки, выступления). *На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Общеподготовительные упражнения применяются с целью переключения с одного вида деятельности на другой.*

**Задачи соревновательного периода:**

- достижение и поддержание оптимальной спортивной формы;
- совершенствование эффективности технико-тактических действий;
- повышение соревновательной подготовленности.

### **ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД.**

В переходном периоде, который длится с момента окончания соревнований до начала следующего макроцикла тренировки, значительно снижаются объем и интенсивность нагрузки. *Средствами на этом этапе являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии.*

**Задача переходного периода:**

- сохранение тренированности на таком уровне, который позволит начать новый цикл тренировки с более высокой степени, чем предыдущий.

**Содержание программного материала для практических занятий.**

**Учебный план для всех этапов подготовки.**

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап		
	год обучения							
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Прыжок толчком двух ног	+	+	+	+	+			
2. Прыжок толчком одной ноги	+	+	+	+	+			
3. Остановка прыжком		+	+	+	+	+		
4. Остановка двумя шагами		+	+	+	+	+		
5. Повороты вперед	+	+	+	+				

6. Повороты назад	+	+	+	+			
7. Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+	+			
8. Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	+	
9. Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+	+	+	
10. Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+	+	+	
11. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+	+	+
12. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+	+	+
13. Ловля мяча одной рукой на месте		+	+	+	+		
14. Ловля мяча одной рукой в движении					+	+	+
15. Ловля мяча одной рукой в прыжке					+	+	+
16. Ловля мяча одной рукой при встречном движении					+	+	+
17. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении					+	+	+
18. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку					+	+	+
19. Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+	+	+		
20. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+	+	+		
21. передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+	+	+		
22. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+	+	+		
23. Передача мяча двумя руками с места	+	+	+	+	+		
24. Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	+	+
25. Передача мяча двумя руками в прыжке				+	+	+	+
26. Передача мяча двумя руками (встречные)				+	+	+	+
27. Передача мяча двумя руками (поступательные)						+	+
28. Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+
29. Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+
30. передача мяча одной рукой сверху				+	+	+	+
31. Передача мяча одной рукой от головы				+	+	+	+
32. Передача мяча одной рукой от плеча 9 (с отскоком)				+	+	+	+
33. Передача одной рукой сбоку				+	+	+	+
34. Передача мяча одной рукой снизу				+	+	+	+
35. Передача мяча одной рукой с места		+	+	+	+	+	+

36. Передача мяча одной рукой в движении				+	+	+	+
37. Передача мяча одной рукой в прыжке					+	+	+
38. Передача мяча одной рукой (встречные)					+	+	+
39. Передача мяча одной рукой (поступательные)					+	+	+
40. Передача мяча одной рукой на одном уровне					+	+	+
41. Передача мяча одной рукой (сопровождающие)					+	+	+
42. Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+	+	+		
43. Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+	+	+		
44. Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+	+	+		
45. Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
46. Ведение мяча на месте	+	+	+	+	+		
47. Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	+		
48. Ведение мяча по дугам	+	+	+	+	+		
49. Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	+	+	+
50. Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+
51. Обводка соперника с изменением высоты отскока					+	+	+
52. Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+
53. Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+
54. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+
55. Обводка соперника с переводом по ногой						+	+
56. Обводка соперника за спиной						+	+
57. Обводка соперника используя несколько приемов подряд							+
58. Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+	+	+		
59. Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+	+			
60. Броски мяча в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+	+		
61. Броски мяча в корзину двумя руками сверху вниз							+
62. Броски в корзину двумя руками (добивание)							+
63. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита					+	+	+
64. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита							+
65. Броски в корзину двумя руками с места		+	+	+	+	+	+
66. Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	+	+	+
67. Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+	+

68. Броски в корзину двумя руками (дальние)						+	+
69. Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+	+
70. Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+	+	+	+	+	+
71. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	+	+		
72. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+	+	+	+
73. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту			+	+	+	+	+
74. Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+
75. Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+	+	+	+	+
76. Броски в корзину одной рукой снизу			+	+	+	+	+
77. Броски в корзину одной рукой сверху вниз							+
78. Броски в корзину одной рукой (добивание)							+
79. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита					+	+	+
80. Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+	+
81. Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+
82. Броски в корзину одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+
83. Броски в корзину одной рукой (дальние)							+
84. Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+	+
85. Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+	+
86. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+	+	+	+	+	+
87. Броски в корзину одной рукой под углом под щитом				+	+	+	+
88. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту				+	+	+	+

### ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ.

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап	
	год обучения						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8
1.Выход для получения мяча	+	+	+	+			
2.Выход для отвлечения мяча	+	+	+	+			
3.Розыгрыш мяча	+	+	+	+	+	+	+
4.Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
5.«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+	+	+	
6.Заслон				+	+	+	+

7.Наведение		+	+	+	+	+	+
8.Пересечение			+	+	+	+	+
9.Треугольник				+	+	+	+
10.Тройка				+	+	+	+
11.Малая восьмерка				+	+	+	+
12.Скрестный выход			+	+	+	+	+
13.Сдвоенный заслон						+	+
14.Наведение на двух игроков			+	+	+	+	+
15.Система быстрого прорыва						+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
16.Система нападения через центрального			+	+	+	+	+
17.Система нападения без центрального					+	+	+
18.Игра в численном большинстве			+	+	+	+	+
19.Игра в меньшинстве			+	+	+	+	+

### ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап	
	год обучения						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8
1.Противодействие получению мяча	+	+	+	+	+	+	+
2.Противодействие выходу на свободное место		+	+	+	+	+	+
3.Противодействие розыгрышу мяча			+	+	+	+	+
4.Противодействие атаке корзины			+	+	+	+	+
5.Подстраховка				+	+	+	+
6.Переключение				+	+	+	+
7.Проскальзывание					+	+	+
8.Групповой отбор мяча				+	+	+	+
9.Против тройки				+	+	+	+
10.Против малой восьмерки				+	+	+	+
11.Против скрестного выхода				+	+	+	+
12.Против сдвоенного заслона						+	+
13.Против наведения на двух						+	+
14.Система личной защиты			+	+	+	+	+
15.Система зонной защиты				+	+	+	+
16.Система смешанной защиты				+	+	+	+
17.Система личного прессинга					+	+	+
18.Система зонного прессинга					+	+	+
19.Игра в большинстве	+	+	+	+	+	+	+
20.Игра в меньшинстве	+	+	+	+	+	+	+

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППЫ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ.

*Общеподготовительные упражнения.*

Строевые упражнения Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.  
Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и

разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шей и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

#### ***Упражнения для развития силы.***

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля.

#### ***Упражнения для развития быстроты.***

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### ***Упражнения для развития гибкости.***

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. 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, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### ***Упражнения для развития ловкости.***

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.



Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

**Полоса препятствий:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

**Упражнения для развития общей выносливости.**

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

**Подвижные игры.** «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

## СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой

направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

#### ***Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.***

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

#### ***Упражнения для развития игровой ловкости.***

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

### *Упражнения для развития специальной выносливости.*

Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА.**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- В холодную погоду надевать спортивный костюм.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг» и использовать их во время разминки.
- При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

Гигиенические - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.. Обязательное соблюдение

гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико – биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Примерный план по теоретической подготовке в часах.

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап		
	год обучения							
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	
1.Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	
2.Состояние и развитие баскетбола в России.	1	1	1	1	1	1	1	
3.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	1	1	1	2	2	
4.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	1	1	1	2	2	
5.Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	2	1	1	1	2	2	
6.Профилактика травматизма в спорте.	2	1	2	2	2	2	2	
7.Техника безопасности во время занятий баскетболом.	2	2	2	2	2	2	2	
8.Общая характеристика спортивной подготовки.	-	-	1	1	2	2	3	
9.Планирование и контроль подготовки	-	-	1	1	1	2	3	
10.Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	
11.Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	
12.Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	
13.Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1	
14.Правила по мини-баскетболу	1	1	1	1	-	-	-	
15.Правила по баскетболу	-	-	1	1	1	1	1	
16.Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	-	1	1	
17.Установка на игру и разбор результатов игры	2	2	2	3	3	4	4	
<b>Всего часов в год</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	

### ТЕМЫ.

#### *Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и

в театры и на выставки; тематические беседы, диспуты; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет, связанных с деятельностью занимающихся и их достижениями в спорте; родительские собрания.

**ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ  
по общей физической подготовке**

1	2	3	4	5	6	7
возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>						
7	144	135-143	134-128	143	134-142	132-125
8	155	154-144	143-135	154	150-146	145-136
9	166	164-155	154-148	166	162-156	154-148
10	175	174-168	166-160	175	172-166	164-158
11	186	180-175	174-168	180	176-172	168-166
12	200	195-188	186-178	195	192-188	184-180
13	220	210-198	196-188	200	197-194	192-186
<b>Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)</b>						
7	300	290-200	190	200	190-160	150
8	320	310-250	240	220	210-190	180
9	350	340-290	280	270	260-210	190
10	380	370-300	290	300	290-250	240
11	400	390-320	300	350	340-290	280
12	480	470-420	400	450	440-360	340
13	520	490-450	420	500	480-450	400
<b>Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.</b>						
7	16	14-15	12-13	15	13-14	11-12
8	18	17-16	15-14	16	14	12-13
9	19	18	17-16	18	15	13-14
10	21	20-19	18	19	16-17	14-15
11	22	21-20	19-20	21	17-18	15-16
12	23	22-21	20	22	19-18	16-17
13	24	23-22	21	23	20-19	17-18
<b>Бег 1000м. (мин,сек)</b>						
7	6,00	6,01-6,25	6,30	6,10	6,11-6,30	6,45
8	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34	5,50	5,55-6,10	6,15-6,30
9	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54	5,40	5,45-5,55	5,55-6,10
10	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34	5,30	5,40-5,50	5,52-6,0
11	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30	5,20	5,25-5,35	5,42-5,51
12	4,30	4,35-4,46	4,48-4,51	5,10	5,20-5,30	5,35-5,41
13	4,20	4,25-4,30	4,35-4,50	4,50	4,57-5,08	5,19-5,25

**Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:**

1	2	3	4	5	6	7
возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>БЕГ 20 м.(с).</b>						
7	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8	4,6	4,7-4,8	4,8-4,9
8	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
9	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Дата	Название темы	Тип подго- товки	К – во часов	Приме- чание
1.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	1	
2.		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1	
3.		Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1	
4.		Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
5.		Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1	
6.		Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
7.		Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
8.		СФП	СФП	1	
9.		Способы ловли мяча.	Техн.	1	
10.		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1	
11.		ОФП	ОФП	1	
12.		Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
13.		Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	1	
14.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1	
15.		Техника ведения мяча.	Техн.	1	
16.		Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1	
17.		Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	1	
18.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1	
19.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
20.		Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	Теор. ОФП	1	
21.		Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1	
22.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1	
23.		Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
24.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
25.		Контрольные испытания.	Контр.	1	
26.		Командные действия в нападении.	Такт.	1	
27.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	1	
28.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1	
29.		Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1	
30.		Учебная игра.	Интегр.	1	
31.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
32.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
33.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
34.		СФП	СФП	1	
35.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	Теор. ОФП	1	

36.		Командные действия в нападении.	Такт.	1	
37.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
38.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1	
39.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
40.		Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Теор.	1	
41.		Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
42.		Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
43.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Теор. СФП	1	
44.		ОФП	ОФП	1	
45.		Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
46.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1	
47.		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
48-49		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
50-51		Методы спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1 1	
52-53		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
54-55		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	1 1	
56-57		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
58-59		Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор.	2	
60-61		Тактика защиты.	Такт.	2	
62-63		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	2	
64-65		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
66-67		Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2	
68-69		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
70-71		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
72-73		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	2	
74.	15.02	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
75.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1	
76.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	
77.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
78.		Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1	
79.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
80.		Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	1	
81.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	1	
82.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	1	
83.		Учебная игра.	Интегр.	1	

84.		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1	
85.		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
86.		Организация командных действий.	Такт.	1	
87.		Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.	1	
88.		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
89.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1	
90.		Техника овладения мячом.	Техн.	1	
91.		Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
92.		Контрольные испытания. СФП	Интегр.	1	
93.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	
94.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	1	
95.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1	
96.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1	
97.		Учебная игра.	Интегр.	1	
98.		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
99.		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
100.		Учебная игра.	Интегр.	1	
101.		СФП	СФП	1	
102.		Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	1	