

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

ГОРОДА ЯЛТЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ШКОЛА № 11»

«Рассмотрено»

на заседании МО

Руководитель МО

Протокол № ____

От __ августа 202__ г.

«Согласовано»

Заместитель
директора по УВР

от __ августа 202__ г.

«Утверждаю»

Директор

Приказ № ____

от __ августа 202__ г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Оранжевый мяч»

(баскетбол)

в школьном спортивном клубе

на 2 года обучения

Разработчик:

Курцев Дмитрий Иванович (учитель физической культур высшей категории)

Пашун Оксана Николаевна (учитель физкультуры)

Количество часов:

всего 528 часов;

в неделю 6 часов.

В период летней оздоровительной кампании 120 часов

2019 год.

Пояснительная записка

Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно укрепление здоровья, приобретение дополнительных знаний и умений в игре в баскетбол.

В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его, как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Данная программа разработана в соответствии с законом “Об образовании” РФ, с типовым положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, с концепцией модернизации российского образования на период до 2020 года, с нормами СанПин 2.4.4.1251-03.

Учебная программа “ Баскетбол ” предназначена для учреждений общего образования и рассчитана на два года обучения детей с 10 по 15 лет. Группы для обучения формируются из обучающихся одного уровня обучения, основной медицинской группы. Основой данной программы является учебная программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ “Баскетбол”, составитель Коваль М. Б.

При составлении программы автор опирался на работы Ю. Я. Янсона, А. Г. Сухарева, В. Оконя, Н. В. Кузьминой, А. А. Матвеева, Ю. П. Байгулова, П. А. Рудика.

Содержание программы дополнено увеличением часов по разделам “Общая физическая подготовка”, “Техническая подготовка”.

Цель программы – формирование у воспитанников навыков игры в баскетбол.

Задачи:

- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- развивать физические способности учащихся;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- воспитывать волевые качества.

В секцию принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12-15 человек. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся три раза в неделю по 21 часа, а в период летней оздоровительной кампании 2 раза в день по 2 часа. Общее количество часов за два года – 528 часов.

I. Планируемый результат освоения программы

По окончании обучения воспитанники должны знать:

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правила соревнований по баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

По окончании обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять развороты в движении с мячом и без мяча.
2. Выполнять прыжки с поворотом на 180-360°.
3. Ловить мяч одной рукой и двумя руками в прыжке.
4. Передавать мяч одной рукой: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой в движении.
6. Скоростное ведение.
7. Выполнять ведение мяча: с переводами за спиной и под ногой.
8. Выполнять штрафные броски с результативностью не менее 50%.
9. Освобождаться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
11. Ставить внутренний заслон.
12. Играть комбинацию «Крест», комбинацию для вбрасывания с лицевой и боковой линии.
13. Овладеть системой защиты «персональный прессинг».
14. Противодействовать получению мяча (групповой отбор).
15. Противодействовать розыгрышу мяча.
16. Противодействовать атаке корзины.

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в команде;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;

II. Содержание изучаемого курса

Основной формой занятости являются учебно-тренировочные командно-групповые занятия в спортивном зале или на площадке. Основная форма контроля: соревнования, тестирования по видам подготовки.

История развития подвижных и народных игр. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Соревнования по баскетболу.

Гигиена юного спортсмена. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по баскетболу. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. **Техническая подготовка:** Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления, дриблинг, броски и передачи левой рукой, штрафные броски, броски с двойного шага, евростеп, Обманные движения, скрытые передачи, передача в отрыв. **Тактическая подготовка** Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор позиции, выбор действия комбинации финт-действие, серии финтов, финт после

ведения, финт на двойном шаге. Обязанности разыгрывающего, обязанности центрального игрока. Групповые действия: заслон игроку с мячом, заслон игроку без мяча. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка игроков в нападении, комбинации «крест с центровым», «крест с крайним нападающим». Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор позиции при опеке дриблера, центрального. Групповые: дабл-тим, групповой отбор, ловушка у центральной линии.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 10, 20, 50 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Футбол, волейбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

III. Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Практические	Теоретические	Общее количество часов
1	История развития баскетбола	3	3	6
2	Гигиена баскетболиста	5	5	10
3	Техническая подготовка	142	10	152
3.1	Основная и защитная стойка, повороты на месте.	4	0	4
3.2	Различные виды передвижений	6	0	6
3.3	Ловля и передачи мяча	42	0	42
3.4	Броски в кольцо	45	5	50
3.5	Ведение мяча	40	2	42
3.6	Соревнования по технической подготовке	5	1	6
4	Тактическая подготовка	120	20	140
4.1	Индивидуальные действия защита/нападение	40	5	45
4.2	Групповые действия защита/нападение	40	5	45
4.3	Командные действия защита/нападение	20	10	30
5	Общая физическая подготовка	150	5	155
5.1	Укрепление мышц туловища	19	1	20
5.2	Упражнения на гибкость	23	2	25

5.3	Укрепление связок коленного, голеностопного суставов, укрепление пальцев рук.	24	1	25
5.4	Игры и упражнения для развития быстроты	12	0	12
5.5	Игры и упражнения для развития ловкости	15	0	15
6	Специальная физическая подготовка	50	2	52
6.1	Развитие скоростно-силовых качеств (взрывная сила, «прыгучесть»)	30	2	32
6.2	Развитие специальной выносливости	20	2	22
7	Соревновательная деятельность	15	2	17
	Итого	483	45	528

Календарно-тематическое планирование групп 1 года обучения

На 2020-2021:

№	Группа. Дата по плану			Название темы	Кол-во часов
	Дев. (Пашун О.Н.)	Юн-1 (Курцев Д.И.)	Юн-2 (Курцев Д.И.)		
1	02.09.2020	01.09.2020	01.09.2020	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.	2
2	04.09.2020	03.09.2020	03.09.2020	Техника передвижения при нападении.	2
3	07.09.2020	07.09.2020	07.09.2020	Тактика нападения.	2
4	09.09.2020	08.09.2020	08.09.2020	Индивидуальные действия без мяча.	2
5	11.09.2020	10.09.2020	10.09.2020	Контрольные испытания.	2
6	14.09.2020	14.09.2020	14.09.2020	Учебная игра. ОФП	2
7	16.09.2020	15.09.2020	15.09.2020	Техника передвижения приставными шагами.	2
8	18.09.2020	17.09.2020	17.09.2020	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	2
9	21.09.2020	21.09.2020	21.09.2020	Индивидуальные действия при нападении.	2
10	23.09.2020	22.09.2020	22.09.2020	Учебная игра.	2
11	25.09.2020	24.09.2020	24.09.2020	Единая спортивная классификация. ОФП	2
12	28.09.2020	28.09.2020	28.09.2020	Прыжки толчком с двух ног.	2
13	30.09.2020	29.09.2020	29.09.2020	Специальная физическая подготовка.	2
14	09.10.2020	08.10.2020	08.10.2020	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2
15	12.10.2020	12.10.2020	12.10.2020	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2
16	14.10.2020	13.10.2020	13.10.2020	Учебная игра.	2
17	16.10.2020	15.10.2020	15.10.2020	Личная и общественная гигиена. ОФП	2
18	19.10.2020	19.10.2020	19.10.2020	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	2
19	21.10.2020	20.10.2020	20.10.2020	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2
20	23.10.2020	22.10.2020	22.10.2020	Чередование упражнений на развитие специальных физических	2

				качеств.	
21	26.10.2020	26.10.2020	26.10.2020	Учебная игра.	2
22	28.10.2020	27.10.2020	27.10.2020	Закаливание организма спортсмена. ОФП	2
23	30.10.2020	29.10.2020	29.10.2020	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	2
24	02.11.2020	02.11.2020	02.11.2020	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2
25	04.11.2020	03.11.2020	03.11.2020	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2
26	06.11.2020	05.11.2020	05.11.2020	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2
27	09.11.2020	09.11.2020	09.11.2020	Контрольные испытания.	2
28	11.11.2020	10.11.2020	10.11.2020	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	2
29	13.11.2020	12.11.2020	12.11.2020	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	2
30	16.11.2020	16.11.2020	16.11.2020	Командные действия в нападении.	2
31	18.11.2020	17.11.2020	17.11.2020	Многократное выполнение технических приемов.	2
32	20.11.2020	19.11.2020	19.11.2020	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2
33	23.11.2020	23.11.2020	23.11.2020	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2
34	25.11.2020	24.11.2020	24.11.2020	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2
35	27.11.2020	26.11.2020	26.11.2020	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2
36	30.11.2020	30.11.2020	30.11.2020	СФП	2
37	02.12.2020	01.12.2020	01.12.2020	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2
38	04.12.2020	03.12.2020	03.12.2020	ОФП	2
39	07.12.2020	07.12.2020	07.12.2020	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2
40	09.12.2020	08.12.2020	08.12.2020	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2
41	11.12.2020	10.12.2020	10.12.2020	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2

				Многократное выполнение технических приемов.	
42	14.12.2020	14.12.2020	14.12.2020	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	2
43	16.12.2020	15.12.2020	15.12.2020	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	2
44	18.12.2020	17.12.2020	17.12.2020	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2
45	21.12.2020	21.12.2020	21.12.2020	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	2
46	23.12.2020	22.12.2020	22.12.2020	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2
47	25.12.2020	24.12.2020	24.12.2020	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2
48	11.01.2021	11.01.2021	11.01.2021	Методы спортивной тренировки. ОФП	2
49	13.01.2021	12.01.2021	12.01.2021	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	2
50	15.01.2021	14.01.2021	14.01.2021	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2
51	18.01.2021	18.01.2021	18.01.2021	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	2
52	20.01.2021	19.01.2021	19.01.2021	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	2
53	22.01.2021	21.01.2021	21.01.2021	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2
54	25.01.2021	25.01.2021	25.01.2021	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2
55	27.01.2021	26.01.2021	26.01.2021	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2
56	29.01.2021	28.01.2021	28.01.2021	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2
57	01.02.2021	01.02.2021	01.02.2021	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2
58	03.02.2021	02.02.2021	02.02.2021	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2
59	05.02.2021	04.02.2021	04.02.2021	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2

60	08.02.2021	08.02.2021	08.02.2021	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2
61	10.02.2021	09.02.2021	09.02.2021	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2
62	12.02.2021	11.02.2021	11.02.2021	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
63	15.02.2021	15.02.2021	15.02.2021	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2
64	17.02.2021	16.02.2021	16.02.2021	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	2
65	19.02.2021	18.02.2021	18.02.2021	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2
66	20.02.2021	20.02.2021	20.02.2021	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2
67	24.02.2021	25.02.2021	25.02.2021	СФП	2
68	26.02.2021	01.03.2021	01.03.2021	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2
69	01.03.2021	02.03.2021	02.03.2021	Финты. Какие бывают и для чего.	2
70	03.03.2021	04.03.2021	04.03.2021	Финт на передачу. Броски со штрафной линии	2
71	05.03.2021	09.03.2021	09.03.2021	Финт на передачу. Броски с 7-ми точек	2
72	10.03.2021	11.03.2021	11.03.2021	Передачи в движении в парах.	2
73	12.03.2021	15.03.2021	15.03.2021	Передачи в движении в тройках	2
74	15.03.2021	16.03.2021	16.03.2021	Передачи в движении с финтами на передачу	2
75	17.03.2021	29.03.2021	29.03.2021	Финт на проход. Броски со средней линии.	2
76	19.03.2021	30.03.2021	30.03.2021	Финт на проход. Броски в прыжке со средней линии	2
77	29.03.2021	01.04.2021	01.04.2021	Финт на бросок. Передачи набивными мячами	2
78	31.03.2021	05.04.2021	05.04.2021	Финт на бросок. Передачи в упражнении «бабочка»	2
79	02.04.2021	06.04.2021	06.04.2021	Финт на передачу, бросок и проход под кольцо	2
80	05.04.2021	08.04.2021	08.04.2021	Финты в комплексе. Дальние броски	2
81	07.04.2021	12.04.2021	12.04.2021	Защитная стойка в движении.	2
82	09.04.2021	13.04.2021	13.04.2021	Защитная стойка. Уход от защитника, открывание.	2
83	12.04.2021	15.04.2021	15.04.2021	Подвижная игра «10 пасов». Броски с	2

				дальней дистанции	
84	14.04.2021	19.04.2021	19.04.2021	Передвижения в защитной стойке. Дриблинг	2
85	16.04.2021	20.04.2021	20.04.2021	Персональная защита. Передвижения в защитной стойке.	2
86	19.04.2021	22.04.2021	22.04.2021	Упражнение на личную защиту «1х1 по коридору»	2
87	21.04.2021	26.04.2021	26.04.2021	Упражнение на личную защиту «1х1 по коридору»	2
88	23.04.2021	27.04.2021	27.04.2021	Взаимодействия 2-х игроков при личной защите	2
89	26.04.2021	29.04.2021	29.04.2021	Взаимодействия 2-х игроков при личной защите	2
90	28.04.2021	04.05.2021	04.05.2021	Взаимодействия 2-х игроков при личной защите	2
91	30.04.2021	06.05.2021	06.05.2021	Повторение финтов. Броски с 7 точек	2
92	05.05.2021	11.05.2021	11.05.2021	Игра челноком 1 против 1.	2
93	07.05.2021	17.05.2021	17.05.2021	Игра челноком 2х2.	2
94	12.05.2021	18.05.2021	18.05.2021	Заслоны. Виды заслонов. Передачи в движении	2
95	14.05.2021	20.05.2021	20.05.2021	Упражнение – «Отдал мяч – откройся!»	2
96	17.05.2021	31.05.2021	31.05.2021	Дриблинг на месте. Броски в прыжке. Игра «21»	2
97	19.05.2021	31.05.2021	31.05.2021	Бросковая тренировка	2
98	21.05.2021	01.06.2021	01.06.2021	Оценивание попадания со штрафной линии	2
99	31.05.2021	01.06.2021	01.06.2021	Тестирование ОФП	2
100	31.05.2021	02.06.2021	02.06.2021	Товарищеская встреча с командой другой школы	2
101	01.06.2021	02.06.2021	02.06.2021	Бросковая тренировка	2
102	01.06.2021	03.06.2021	03.06.2021	Игровая тренировка	2
103	02.06.2021	03.06.2021	03.06.2021	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2
104	02.06.2021	04.06.2021	04.06.2021	СФП	2
105	03.06.2021	04.06.2021	04.06.2021	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2
106	03.06.2021	07.06.2021	07.06.2021	ОФП	2
107	04.06.2021	07.06.2021	07.06.2021	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2
108	04.06.2021	08.06.2021	08.06.2021	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2
109	07.06.2021	08.06.2021	08.06.2021	Взаимодействие двух игроков	2

				«подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	
110	07.06.2021	09.06.2021	09.06.2021	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	2
111	08.06.2021	09.06.2021	09.06.2021	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	2
112	08.06.2021	10.06.2021	10.06.2021	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2
113	09.06.2021	10.06.2021	10.06.2021	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2
114	09.06.2021	11.06.2021	11.06.2021	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2
115	10.06.2021	11.06.2021	11.06.2021	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2
116	10.06.2021	15.06.2021	15.06.2021	Методы спортивной тренировки. ОФП	2
117	11.06.2021	15.06.2021	15.06.2021	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	2
118	11.06.2021	16.06.2021	16.06.2021	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2
119	15.06.2021	16.06.2021	16.06.2021	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	2
120	15.06.2021	17.06.2021	17.06.2021	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	2
121	16.06.2021	17.06.2021	17.06.2021	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2
122	16.06.2021	18.06.2021	18.06.2021	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2
123	17.06.2021	18.06.2021	18.06.2021	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2
124	17.06.2021	19.06.2021	19.06.2021	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2
125	18.06.2021	19.06.2021	19.06.2021	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2
126	18.06.2021	20.06.2021	20.06.2021	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2
				Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	

Календарно-тематическое планирование групп 2 года обучения

На 2020-2021:

№	Группа. Дата по плану.		Название темы	Кол-во часов
	Дев. (Пашун О.Н.)	Юн. (Курцев Д.И.)		
1	02.09.2020	01.09.2020	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.	2
2	04.09.2020	03.09.2020	Техника передвижения при нападении.	2
3	07.09.2020	07.09.2020	Тактика нападения.	2
4	09.09.2020	08.09.2020	Индивидуальные действия без мяча.	2
5	11.09.2020	10.09.2020	Контрольные испытания.	2
6	14.09.2020	14.09.2020	Учебная игра. ОФП	2
7	16.09.2020	15.09.2020	Техника передвижения приставными шагами.	2
8	18.09.2020	17.09.2020	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	2
9	21.09.2020	21.09.2020	Индивидуальные действия при нападении.	2
10	23.09.2020	22.09.2020	Учебная игра.	2
11	25.09.2020	24.09.2020	Единая спортивная классификация. ОФП	2
12	28.09.2020	28.09.2020	Прыжки толчком с двух ног.	2
13	30.09.2020	29.09.2020	Специальная физическая подготовка.	2
14	09.10.2020	08.10.2020	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2
15	12.10.2020	12.10.2020	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2
16	14.10.2020	13.10.2020	Учебная игра.	2
17	16.10.2020	15.10.2020	Личная и общественная гигиена. ОФП	2
18	19.10.2020	19.10.2020	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	2
19	21.10.2020	20.10.2020	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2
20	23.10.2020	22.10.2020	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2
21	26.10.2020	26.10.2020	Учебная игра.	2
22	28.10.2020	27.10.2020	Закаливание организма спортсмена. ОФП	2

23	30.10.2020	29.10.2020	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	2
24	02.11.2020	02.11.2020	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2
25	04.11.2020	03.11.2020	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2
26	06.11.2020	05.11.2020	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2
27	09.11.2020	09.11.2020	Контрольные испытания.	2
28	11.11.2020	10.11.2020	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	2
29	13.11.2020	12.11.2020	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	2
30	16.11.2020	16.11.2020	Командные действия в нападении.	2
31	18.11.2020	17.11.2020	Многократное выполнение технических приемов.	2
32	20.11.2020	19.11.2020	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2
33	23.11.2020	23.11.2020	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2
34	25.11.2020	24.11.2020	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2
35	27.11.2020	26.11.2020	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2
36	30.11.2020	30.11.2020	СФП	2
37	02.12.2020	01.12.2020	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2
38	04.12.2020	03.12.2020	ОФП	2
39	07.12.2020	07.12.2020	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2
40	09.12.2020	08.12.2020	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2
41	11.12.2020	10.12.2020	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2
42	14.12.2020	14.12.2020	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	2
43	16.12.2020	15.12.2020	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	2
44	18.12.2020	17.12.2020	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2

45	21.12.2020	21.12.2020	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	2
46	23.12.2020	22.12.2020	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2
47	25.12.2020	24.12.2020	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2
48	11.01.2021	11.01.2021	Методы спортивной тренировки. ОФП	2
49	13.01.2021	12.01.2021	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	2
50	15.01.2021	14.01.2021	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2
51	18.01.2021	18.01.2021	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	2
52	20.01.2021	19.01.2021	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	2
53	22.01.2021	21.01.2021	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2
54	25.01.2021	25.01.2021	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2
55	27.01.2021	26.01.2021	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2
56	29.01.2021	28.01.2021	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2
57	01.02.2021	01.02.2021	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2
58	03.02.2021	02.02.2021	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2
59	05.02.2021	04.02.2021	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2
60	08.02.2021	08.02.2021	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2
61	10.02.2021	09.02.2021	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2
62	12.02.2021	11.02.2021	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
63	15.02.2021	15.02.2021	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2
64	17.02.2021	16.02.2021	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	2
65	19.02.2021	18.02.2021	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2
66	20.02.2021	20.02.2021	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2

67	24.02.2021	25.02.2021	СФП	2
68	26.02.2021	01.03.2021	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2
69	01.03.2021	02.03.2021	Финты. Какие бывают и для чего.	2
70	03.03.2021	04.03.2021	Финт на передачу. Броски со штрафной линии	2
71	05.03.2021	09.03.2021	Финт на передачу. Броски с 7-ми точек	2
72	10.03.2021	11.03.2021	Передачи в движении в парах.	2
73	12.03.2021	15.03.2021	Передачи в движении в тройках	2
74	15.03.2021	16.03.2021	Передачи в движении с финтами на передачу	2
75	17.03.2021	29.03.2021	Финт на проход. Броски со средней линии.	2
76	19.03.2021	30.03.2021	Финт на проход. Броски в прыжке со средней линии	2
77	29.03.2021	01.04.2021	Финт на бросок. Передачи набивными мячами	2
78	31.03.2021	05.04.2021	Финт на бросок. Передачи в упражнении «бабочка»	2
79	02.04.2021	06.04.2021	Финт на передачу, бросок и проход под кольцо	2
80	05.04.2021	08.04.2021	Финты в комплексе. Дальние броски	2
81	07.04.2021	12.04.2021	Защитная стойка в движении.	2
82	09.04.2021	13.04.2021	Защитная стойка. Уход от защитника, открывание.	2
83	12.04.2021	15.04.2021	Подвижная игра «10 пасов». Броски с дальней дистанции	2
84	14.04.2021	19.04.2021	Передвижения в защитной стойке. Дриблинг	2
85	16.04.2021	20.04.2021	Персональная защита. Передвижения в защитной стойке.	2
86	19.04.2021	22.04.2021	Упражнение на личную защиту «1х1 по коридору»	2
87	21.04.2021	26.04.2021	Упражнение на личную защиту «1х1 по коридору»	2
88	23.04.2021	27.04.2021	Взаимодействия 2-х игроков при личной защите	2
89	26.04.2021	29.04.2021	Взаимодействия 2-х игроков при личной защите	2
90	28.04.2021	04.05.2021	Взаимодействия 2-х игроков при личной защите	2
91	30.04.2021	06.05.2021	Повторение финтов. Броски с 7 точек	2
92	05.05.2021	11.05.2021	Игра челноком 1 против 1.	2
93	07.05.2021	17.05.2021	Игра челноком 2х2.	2

94	12.05.2021	18.05.2021	Заслоны. Виды заслонов. Передачи в движении	2
95	14.05.2021	20.05.2021	Упражнение – «Отдал мяч – откройся!»	2
96	17.05.2021	31.05.2021	Дриблинг на месте. Броски в прыжке. Игра «21»	2
97	19.05.2021	31.05.2021	Бросковая тренировка	2
98	21.05.2021	01.06.2021	Оценивание попадания со штрафной линии	2
99	31.05.2021	01.06.2021	Тестирование ОФП	2
100	31.05.2021	02.06.2021	Товарищеская встреча с командой другой школы	2
101	01.06.2021	02.06.2021	Бросковая тренировка	2
102	01.06.2021	03.06.2021	Игровая тренировка	2
103	02.06.2021	03.06.2021	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2
104	02.06.2021	04.06.2021	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2
105	03.06.2021	04.06.2021	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	2
106	03.06.2021	07.06.2021	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	2
107	04.06.2021	07.06.2021	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2
108	04.06.2021	08.06.2021	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	2
109	07.06.2021	08.06.2021	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2
110	07.06.2021	09.06.2021	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2
111	08.06.2021	09.06.2021	Методы спортивной тренировки. ОФП	2
112	08.06.2021	10.06.2021	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	2
113	09.06.2021	10.06.2021	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2
114	09.06.2021	11.06.2021	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	2
115	10.06.2021	11.06.2021	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	2
116	10.06.2021	15.06.2021	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2

117	11.06.2021	15.06.2021	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2
118	11.06.2021	16.06.2021	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2
119	15.06.2021	16.06.2021	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2
120	15.06.2021	17.06.2021	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2
121	16.06.2021	17.06.2021	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2
122	16.06.2021	18.06.2021	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2
123	17.06.2021	18.06.2021	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2
124	17.06.2021	19.06.2021	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2
125	18.06.2021	19.06.2021	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
126	18.06.2021	20.06.2021	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2