

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»

«Рассмотрено»	«Утверждаю»	«Согласовано»
На МО спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» Протокол № ___ от _____ 2024г.	Заместитель директора По УВР _____ Савченко М.А. « ____ » _____ 2024г.	Директор МБУДО «Спортивная школа №2» _____ Вирбицкас С.М. Приказ № 39-ОД от 01.09.2024г.



Подписано цифровой подписью:
Вирбицкас Сергей Мидасович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

На 2024-2025 учебный год

Этап начальной подготовки третий год обучения

Рабочая программа составлена на основе: программы подготовки баскетболистов 8 лет: Авторы: Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1

Составитель:

Инструктор-методист : Фетисова В.Э.

Бийск

Пояснительная записка

Баскетбол – олимпийский вид спорта.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Баскетбол - это скоростная и многогранная игра, которая включает в себя ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты, броски, ловля и ведение мяча, а также требует от игроков принятия сложных игровых технических и тактических решений. Баскетбол это коллективная игра, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств.

Учебная программа дополнительного образовательная спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006, совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

В группу начальной подготовки (НП-3) принимаются лица, проходящие спортивную подготовку, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «баскетбол», минимальный возраст 9 лет, минимальное количество детей в группах 15 человек.

Этап начальной подготовки (НП-3) формируется из обучающихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта баскетбол, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующие этапы подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки (НП-3):

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками вида спорта баскетбол - гибкости, ловкости, развитие быстроты движений, двигательной координации, общей и специальной выносливости.
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не превышает нормативы объема тренировочной нагрузки.

Количество тренировочных занятий в неделю на НП-3 три раза в неделю по 2 часа, 312 часов в год, наполняемость группы 15 человек.

<i>Виды подготовки и иные мероприятия</i>	<i>Количество годовых часов (% от годового количества часов)</i>
Общая физическая подготовка	56 (18%)
Специальная физическая подготовка	52 (17%)
Участие в спортивных соревнованиях	-
Техническая подготовка	96 (31%)
Тактическая подготовка	35 (11%)
Теоретическая подготовка	14 (4%)
Психологическая подготовка	11 (3,5%)
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3 (1%)
Инструкторская практика	-
Судейская практика	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3 (1%)
Восстановительные мероприятия	5 (1,6%)
Интегральная подготовка	37 (12%)
Общее количество в год	312
Самостоятельная работа 10% от общего количества в год	31(10%)

Примерный годовой план для групп спортивной начальной подготовки (НП-3)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	56
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	52
3.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4.	Тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
5.	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	11
7.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
10.	Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37

Виды (формы) обучения

- В учреждении при реализации дополнительной образовательной программы применяются следующие виды (формы) обучения
- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
 - учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
 - самостоятельная подготовка;
 - спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные игры);
 - инструкторская и судейская практика;
 - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
 - тестирование и контроль;
 - участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006.

При разработке программы использовалось пособие Нестеровского Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия». Это пособие написано в соответствии с учебной программой по спортивным играм, разработанной на основе Государственного образовательного стандарта подготовки педагога по физической культуре. Оно посвящено проблеме обучения основам техники и тактики игры в баскетбол, а также навыкам игровой деятельности. В разделе I учебного пособия дано теоретическое обоснование построения учебного процесса; раскрыты содержание, структура и закономерности обучения, последовательность прохождения материала. Представлен обширный дидактический материал по обучению основам техники игры, включающий систематизированное описание всех игровых приемов нападения и защиты; блоки средств и методов для овладения навыками игры; перечень организационно-методических указаний и возможных ошибок. В разделе II пособия продолжается изложение материала по обучению навыкам игры в баскетбол. Основные теоретико-методические положения, относящиеся к учебному процессу в целом и раскрытые в разделе I, здесь адаптированы по отношению к овладению основами тактики игры. Тактика баскетбола рассматривается как структурный компонент разнообразных игровых действий в непрерывно меняющихся условиях, неразрывно связанный с техникой игры. При подаче материала используется предложенный в разделе I пособия подход. В краткой форме дается характеристика базовых понятий, относящихся к изучаемому разделу теории и методики баскетбола. Раскрываются современные тенденции его развития. Подробно описываются все разновидности тактических действий в нападении и защите: индивидуальные, групповые и командные. Рекомендуются рациональная последовательность их изучения. Представлены комплексы подводящих и основных упражнений для освоения каждого вида технико-тактических действий и основанных на них взаимодействий. Им соответствуют блоки организационно-методических указаний и перечень наиболее распространенных ошибок. И наконец, раздел III пособия посвящен закономерностям обучения игровой деятельности. В качестве системообразующего звена рассматривается специфика игрового противоборства в баскетболе. На ее изучении и реализации концепции интегральной подготовки базируется многоуровневый процесс освоения составных компонентов игровой деятельности. Раскрыты сущность интегральной подготовки, ее структура и содержание. Предложены эффективные средства и методы интеграции локальных результатов обучения в целостную игровую деятельность. Для простоты восприятия текст иллюстрирован большим количеством рисунков, схем игровых ситуаций и тренировочных заданий.

Таким образом осуществляется системное и взаимосвязанное изложение теоретических и методических аспектов обучения технике, тактике игры и целостной игровой деятельности в баскетболе. При этом основное внимание уделяется методике обучения.

Учебное пособие адресовано студентам факультетов физической культуры педагогических университетов, институтов, лицеев, учителям школ и тренерам.

**Календарно-тематический план
учебного-тренировочного этапа начальной подготовки 3 года обучения по виду спорта «баскетбол»**

Планируемая дата проведения	Номер занятия	Продолжительность	Тема занятия	Содержание	Время	Дата по расписанию	Фактическая дата проведения
02.09 - 08.09	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Кто придумал баскетбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
			Тех.П: Совершенствование технических элементов баскетбола	Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2,3х3.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Когда появились первые правила игры в баскетбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
			Тех.П: Совершенствование технических элементов баскетбола	Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2,3х3.	15 мин		

			специальных качеств юных баскетболистов				
	3	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Развитие баскетбола. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
			Тех.П: Совершенствование технических элементов баскетбола	Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2,3х3.	15 мин		
09.09-15.09	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Когда баскетбол вышел на международном уровень. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
			Тех.П: Совершенствование технических элементов баскетбола	Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
		2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	История возникновения профессионального баскетбола. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.	
			ОФП: Развитие координации простой	Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение	30мин.		

				скорости движения строя.			
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
			Тех.П: Совершенствование технических элементов баскетбола	Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2,3х3.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Что такое команды суперлиги. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
			Тех.П: Совершенствование технических элементов баскетбола	Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2,3х3.	15 мин		
16.09 – 22.09.	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Топ-10 великих баскетболистов мира за всю историю. Соблюдение техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
			Тех.П: Совершенствование технических элементов баскетбола	Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	10 мин		

			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2,3х3.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности		Легенды баскетбола. Соблюдение техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
		ОФП: Развитие координации простой		Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести		Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
		Тех.П: Совершенствование технических элементов баскетбола		Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения		Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов		Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2,3х3.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности		Когда зародился отечественный баскетбол. Соблюдение техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
		ОФП: Развитие координации простой		Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести		Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
		Тех.П: Совершенствование технических элементов баскетбола		Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения		Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов		Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2,3х3.	15 мин		
23.09-29.09	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	История развития советского баскетбола. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой		Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения	30мин.	

			Ускоряясь, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускоряясь, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин	
			Тех.П: Совершенствование технических элементов баскетбола	Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин	
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	10 мин	
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2,3х3.	15 мин	
2	2 часа (120 минут)		ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Какие сборные СССР выступали на международной арене. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.	
			ОФП: Развитие координации простой	Ускоряясь, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	30мин.	
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	20 мин	
			Тех.П: Совершенствование технических элементов баскетбола	Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин	
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	10 мин	
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2,3х3.	15 мин	
			ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Состояние современного баскетбола в России. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.	
3	2 часа (120 минут)		ОФП: Развитие координации простой	Ускоряясь, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	30мин.	
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	20 мин	
			Тех.П: Совершенствование технических элементов баскетбола	Прыжок толчком с двух ног, прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин	
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины.	10 мин	
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2,3х3.	15 мин	
			ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Состояние современного баскетбола в России. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.	

			специальных качеств юных баскетболистов				
30.09– 06.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Понятие о физической культуре и спорте. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	30мин.		
			СФП: Развитие качеств необходимых для броска.	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.	20 мин		
			Тех.П: Владение и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 4x4.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Формы физической культуры. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз.	30 мин		
			СФП: Развитие качеств необходимых для броска.	Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.	20 мин		
			Тех.П: Владение и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие выходу на свободное место.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 5x5.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	30 мин		
			СФП: Развитие качеств необходимых для броска.	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	20 мин		
			Тех.П: Владение и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие розыгрышу мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
07.10-	1	2 часа	ТО: Физическая культура-важное средство	Физическая культура как средство воспитания организованности.	5 мин.		

13.10		(120 минут)	физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	30мин.		
			СФП: Развитие качеств необходимых для броска.	Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении «лежа на спине» на скамейке.	20 мин		
			Тех.П: Владение и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Броски в корзину двумя руками сверху.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие атаке корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности.	Физическая культура как средство воспитания воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.	30 мин		
			СФП: Развитие качеств необходимых для броска.	Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.	20 мин		
			Тех.П: Владение и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Подстраховка.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности.	Закаливание. Польза закаливания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	30 мин		
			СФП: Развитие качеств необходимых для броска.	Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.	20 мин		
			Тех.П: Владение и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	40 мин		
Так.П: Тактика защиты			Система личной защиты.	10 мин			
ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.			Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин			
14.10- 20.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности.	Общий режим дня. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.	30мин.		

			СФП: Развитие качеств необходимых для броска.	Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.	20 мин		
			Тех.П: Владение и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Броски в корзину двумя руками с места.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие получению мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	30 мин		
			СФП: Развитие качеств необходимых для броска.	Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	20 мин		
			Тех.П: Владение и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Броски в корзину двумя руками в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие выходу на свободное место.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Значение физической культуры для физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз.	30 мин		
			СФП: Развитие качеств необходимых для броска.	Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	20 мин		
			Тех.П: Владение и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие получению мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2.	15 мин		
21.10	–	1	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности.	Здоровый образ жизни как часть физической культуры. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.	
27.10				ОФП: Развитие скоростных способностей	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	30мин.	
				СФП: Развитие качеств необходимых для броска.	Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.	20 мин	
				Тех.П: Владение и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой.	40 мин	
				Так.П: Тактика защиты	Противодействие розыгрышу мяча.	10 мин	

			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности.	Формы физической культуры. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	30 мин			
		СФП: Развитие качеств необходимых для броска.	. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.	20 мин			
		Тех.П: Владение и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	40 мин			
		Так.П: Тактика защиты.	Противодействие атаке корзины	10 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин			
3	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности.	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.	30 мин			
		СФП: Развитие качеств необходимых для броска.	Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).	20 мин			
		Тех.П: Владение и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от	40 мин			
		Так.П: Тактика защиты.	Подстраховка. Система личной защиты.	10 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин			
28.10- 3.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	30мин.		
			СФП: Развитие игровой ловкости	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.	20 мин		
			Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча.	10 мин		

			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Уход за телом, полостью рта и зубами. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	30 мин		
			СФП: Развитие игровой ловкости	Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.	20 мин		
			Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для отвлечения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	30 мин		
			СФП: Развитие игровой ловкости	Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.	20 мин		
			Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Розыгрыш мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин		
04.11— 10.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках.	20мин.		
			СФП: Развитие игровой ловкости	Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.	30 мин		
			Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой сверху.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3.	15 мин		

			специальных качеств юных баскетболистов				
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание). Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
ОФП: Развитие ловкости			Прыжки опорные через козла, коня.	20 мин			
СФП: Развитие игровой ловкости			Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.	30 мин			
Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности			Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча.	40 мин			
Так.П: Тактика нападения			Заслон.	10 мин			
ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов			Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4.	15 мин			
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
ОФП: Развитие ловкости			Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	20 мин			
СФП: Развитие игровой ловкости			Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.	30 мин			
Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности			Броски в корзину одной рукой снизу, с отскоком от щита.	40 мин			
Так.П: Тактика нападения			Наведение. Пересечение.	10 мин			
ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов			Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин			
11.11-17.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.	20мин.		
			СФП: Развитие игровой ловкости	Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	30 мин		
			Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча.	10 мин		
	ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин				
	2	2 часа	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	Гигиена сна, его значение для восстановления организма спортсмена.	5 мин		

		(120 минут)	физической культурой и спортом.	Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие ловкости	Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами	20 мин		
			СФП: Развитие игровой ловкости	Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.	30 мин		
			Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для отвлечения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Общий режим дня. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.	20 мин		
			СФП: Развитие игровой ловкости	Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).	30 мин		
			Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Розыгрыш мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
18.11-24.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие ловкости	Метание после кувырков, поворотов.	20мин.		
			СФП: Развитие игровой ловкости	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.	30 мин		
			Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин			
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиенические требования к спортивной экипировке. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	20 мин		

			СФП: Развитие игровой ловкости	Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.	30 мин				
			Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.	40 мин				
			Так.П: Тактика нападения	Заслон. Наведение.	10 мин				
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин				
			3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости		Кувьрки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	20 мин			
			СФП: Развитие игровой ловкости		Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувьрков, падения.	30 мин			
Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.	40 мин							
Так.П: Тактика нападения	Пересечение.	10 мин							
ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин							
25.11-1.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.				
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувьрки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	20мин.				
			СФП: Развитие игровой ловкости	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувьрков, падения.	30 мин				
			Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.	40 мин				
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча.	10 мин				
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин				
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин				
ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках.		20 мин						
СФП: Развитие игровой ловкости	Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.		30 мин						

	3	2 часа (120 минут)	Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой сверху.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3.	15 мин		
			ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.	20 мин		
			СФП: Развитие игровой ловкости	Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	30 мин		
			Тех.П: использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча.	10 мин		
02.12-08.12	1	2 часа (120 минут)	ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
			ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	20мин.		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: освоение технических элементов баскетбола.	Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком с одной ноги.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие получению мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3.	15 мин		
			2	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин
ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	20 мин					
СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин					
Тех.П: освоение технических элементов баскетбола.	Остановка двумя шагами . Повороты вперед. Повороты назад.	40 мин					
Так.П: Тактика защиты	Противодействие выходу на свободное место.	10 мин					
ИП: Использование подвижных игр,	Обучение основным приемам техники игры и тактическим	15 мин					

			способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	действиям в игровой обстановке 4х4, 5х5.			
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание водой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	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.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: освоение технических элементов баскетбола.	Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие розыгрышу мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
09.12 -15.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание солнцем. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие гибкости	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.	20мин.		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: освоение технических элементов баскетбола.	Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком).	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие атаке корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	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.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: освоение технических элементов баскетбола.	Передача двумя руками с места. Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной от головы.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Подстраховка.	10 мин		

			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Закаливание организма спортсмена.	Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие гибкости	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.	20 мин			
		СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин			
		Тех.П: освоение технических элементов баскетбола.	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).	40 мин			
		Так.П: Тактика защиты	Система личной защиты.	10 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин			
16.12 22.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Общий режим дня. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20мин.		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: освоение технических элементов баскетбола.	Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие получению мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Гигиена сна, его значение для восстановления организма спортсмена. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: освоение технических элементов баскетбола.	Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами .	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие выходу на свободное место.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин		

	3	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: освоение технических элементов баскетбола.	Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие розыгрышу мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин		
23.12 -29.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание солнцем. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие гибкости	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.	20мин.		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: освоение технических элементов баскетбола.	Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком).	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие атаке корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	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.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: освоение технических элементов баскетбола.	Передача двумя руками с места. Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной от головы.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Подстраховка.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
	3	2 часа	ТО: Закаливание организма.	Закаливание организма спортсмена. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-	5 мин		

		(120 минут)		тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие гибкости	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.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, тактико-технических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: освоение технических элементов баскетбола.	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Система личной защиты.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин		
09.01-12.01	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие точности	Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.			
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.			
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем.			
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча.			
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3.			
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Дневник самоконтроля. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности	Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для отвлечения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		

		минут)	ОФП: Развитие точности	Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Розыгрыш мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
13.01-19.01	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Понятие о травматизме. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности	Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности.	Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Заслон.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие точности.	Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.	20 мин			

			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Наведение. Пересечение.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин		
20.01-26.01	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности.	Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Многочисленные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Выход для получения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин		
			2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин
ОФП: Развитие точности.	Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).	20 мин					
СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.	30 мин					
Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	40 мин					
Так.П: Тактика нападения.	Выход для отвлечения мяча.	10 мин					
ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин					
3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.			Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин	
		ОФП: Развитие точности.	Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку,	20 мин			

				через веревочку на точность попадания в цель.			
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Розыгрыш мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин		
27.01-02.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Понятие о травматизме. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности.	Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности.	Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Заслон.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности.	Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).	30 мин		

			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Наведение. Пересечение.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин		
03.02-09.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Какие разряды существуют по виду спортивной подготовки баскетбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие получению мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Кем утверждаются и сроки действия. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Преодоление веса и сопротивления партнера.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие выходу на свободное место.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемы к игроку на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Переноска и перекладывание груза.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с	30 мин		

				гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).			
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие розыгрышу мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
10.02-16.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Какие разряды существуют по виду спортивной подготовки баскетбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Лазанье по канату, шесту, лестнице.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении «лежа на спине» на скамейке.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие атаке корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Кем утверждаются и сроки действия. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Подстраховка.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемы к игроку на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Упражнения с набивными мячами. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	20 мин		

			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Система личной защиты.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин		
17.02-23.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Какие разряды существуют по виду спортивной подготовки баскетбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие получению мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемы к игроку на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие выходу на свободное место.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин		
3	2 часа	ТО: Единая спортивная квалификация	Какие разряды существуют по виду спортивной подготовки баскетбол. Соблюдение техники безопасности при проведении	5 мин			

		(120 минут)		учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении «лежа на спине» на скамейке.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие атаке корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
24.02-02.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Какие разряды существуют по виду спортивной подготовки баскетбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Лазанье по канату, шесту, лестнице.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении «лежа на спине» на скамейке.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие атаке корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Кем утверждаются и сроки действия. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Подстраховка.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемы к игроку на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		

		минут)	ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Упражнения с набивными мячами. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Система личной защиты.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин		
03.03-09.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами .	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Выход для получения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте. Передача двумя руками сверху.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Выход для отвлечения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 4х4, 5х5.	15 мин		
	3	2 часа	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде.	5 мин		

		(120 минут)		Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Розыгрыш мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
10.03-16.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Заслон.	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин			

	3	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Марш-бросок. Туристические походы.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами .	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Наведение. Пересечение.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин		
17.03-23.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача двумя руками с места. Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Выход для получения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком).	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Выход для отвлечения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин		

	3	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача мяча одной от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Розыгрыш мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3.	15 мин		
24.03-30.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте. Передача двумя руками сверху.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Выход для отвлечения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 4х4, 5х5.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		

			специальных качеств юных баскетболистов.					
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).	20 мин			
			СФП: Развития игровой ловкости.	Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	30 мин			
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении.	40 мин			
			Так.П: Тактика нападения.	Заслон.	10 мин			
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин			
31.03-06.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	20 мин			
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин			
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем.	40 мин			
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие получению мяча.	10 мин			
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3.	15 мин			
		2	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
	ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)			Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.	20 мин			
	СФП: Развитие специальной выносливости.			Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин			
	Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.			Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой.	40 мин			
	Так.П: Тактика защиты.			Противодействие выходу на свободное место.	10 мин			
	ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.			Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин			

	3	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.</p>	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).</p>	<p>Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.</p>	20 мин		
			<p>СФП: Развитие специальной выносливости.</p>	<p>Круговая тренировка.</p>	30 мин		
			<p>Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.</p>	<p>Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.</p>	40 мин		
			<p>Так.П: Тактика защиты.</p>	<p>Противодействие розыгрышу мяча.</p>	10 мин		
			<p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.</p>	<p>Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.</p>	15 мин		
07.04-13.04	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.</p>	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).</p>	<p>Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.</p>	20 мин		
			<p>СФП: Развитие специальной выносливости.</p>	<p>Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.</p>	30 мин		
			<p>Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.</p>	<p>Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении.</p>	40 мин		
			<p>Так.П: Тактика защиты.</p>	<p>Противодействие атаке корзины.</p>	10 мин		
			<p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.</p>	<p>Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.</p>	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.</p>	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).</p>	<p>Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.</p>	20 мин		
			<p>СФП: Развитие специальной выносливости.</p>	<p>Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.</p>	30 мин		
			<p>Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.</p>	<p>Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем.</p>	40 мин		
			<p>Так.П: Тактика защиты.</p>	<p>Подстраховка.</p>	10 мин		
			<p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.</p>	<p>Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.</p>	15 мин		

	3	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Система личной защиты.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин		
14.04-20.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие получению мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие выходу на свободное место.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин		
3	2 часа	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования	5 мин			

		(120 минут)	виду спорта.	и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие розыгрышу мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3.	15 мин		
21.04-27.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие выходу на свободное место.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие розыгрышу мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		

		минут)	ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.	Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие атаке корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
28.04-04.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощенные правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Выход для получения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощенные правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Выход для отвлечения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин		
3	2 часа	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники	5 мин			

		(120 минут)		безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Розыгрыш мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
05.05-11.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Заслон.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления,	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		

			воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.					
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин				
		ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин				
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).	30 мин				
		Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.	40 мин				
		Так.П: Тактика нападения.	Наведение. Пересечение.	10 мин				
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин				
12.05-18.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин			
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	30 мин			
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.	40 мин			
			Так.П: Тактика нападения.	Выход для получения мяча.	10 мин			
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры по упрощённым правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин			
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин			
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	30 мин			
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места.	40 мин			
			Так.П: Тактика нападения.	Выход для отвлечения мяча.	10 мин			
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления,	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин			

			воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.				
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Розыгрыш мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
19.05-25.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места.	40 мин		

	3	2 часа (120 минут)	Так.П: Тактика нападения.	Заслон.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
			ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Наведение. Пересечение.	10 мин		
26.05-01.06	1	2 часа (120 минут)	ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин		
			ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Выход для получения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры по упрощённым правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин			
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	30 мин			
		Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места.	40 мин			

	3	2 часа (120 минут)	Так.П: Тактика нападения.	Выход для отвлечения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин		
			ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.	Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Розыгрыш мяча.	10 мин		
02.06-08.06	1	2 часа (120 минут)	ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
			ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами .	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие получению мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	20 мин			
		СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и 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	30 мин			

				хлопок руками.			
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие выходу на свободное место.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	20 мин			
		СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).	30 мин			
		Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача мяча одной рукой сверху.	40 мин			
		Так.П: Тактика защиты.	Противодействие розыгрышу мяча.	10 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин			
09.06-15.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении «лежа на спине» на скамейке.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие атаке корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		

		минут)	ОФП: Развитие скоростных способностей.	Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком с одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами . Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие атаке корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Обязанности и права участников спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие скоростных способностей.	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	20 мин			
		СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.	30 мин			
		Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места.	40 мин			
		Так.П: Тактика защиты.	Подстраховка.	10 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин			
16.06-22.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача мяча одной рукой сверху.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Система личной защиты.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин		
	2	2 часа	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном	5 мин		

		(120 минут)		соревновании. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача мяча одной от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие получению мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие скоростных способностей.	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз.	20 мин			
		СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).	30 мин			
		Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча на месте. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места.	40 мин			
		Так.П: Тактика защиты.	Противодействие выходу на свободное место.	10 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин			
23.06-29.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении «лежа на спине» на скамейке.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с	40 мин		

				места. Передача мяча одной рукой в движении.			
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие розыгрышу мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Обязанности и права участников спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Противодействие атаке корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	20 мин		
			СФП: Развития качеств, необходимых для выполнения броска.	Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	30 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов баскетбола.	Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача мяча одной рукой сверху.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Система личной защиты.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин		
30.06-06.07	1	2 часа (120 минут)		ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин	
				ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	20 мин	
				СФП: Развития игровой ловкости.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно	30 мин	

				появившуюся цель.			
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для отвлечения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Розыгрыш мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
07.07-13.07	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		

		минут)	ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Заслон.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Наведение. Пересечение.	10 мин		

			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
14.07-20.07	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыркков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для получения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Выход для отвлечения мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувыркков, поворотов.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические	Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками. Броски в	40 мин		

			приемы	корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении.			
			Так.П: Тактика нападения	Розыгрыш мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
21.07-27.07	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин		
			ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Заслон.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		
			ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	20 мин			

			СФП: Развития игровой ловкости.	Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.	30 мин		
			Тех.П: Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы	Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Наведение. Пересечение.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	15 мин		
28.07-03.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие получению мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	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.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие выходу на свободное место.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		

			специальных качеств юных баскетболистов.					
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин			
			СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин			
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.	40 мин			
			Так.П: Тактика защиты	Розыгрыш мяча.	10 мин			
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	15 мин			
04.08-10.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	20 мин			
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин			
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча.	40 мин			
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие атаке корзины.	10 мин			
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин			
		2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
	ОФП: Развитие гибкости			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.	20 мин			
	СФП: Развитие специальной выносливости			Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин			
	Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности			Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	40 мин			
	Так.П: Тактика защиты			Подстраховка.	10 мин			
	ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.			Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин			

	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Система личной защиты.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин		
11.08-17.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие получению мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	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.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие выходу на свободное место.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	15 мин		

	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся. ОФП: Развитие гибкости СФП: Развитие специальной выносливости Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности Так.П: Тактика защиты ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Круговая тренировка. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Розыгрыш мяча. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.	5 мин 20 мин 30 мин 40 мин 10 мин 15 мин		
			ТО: Режим дня и питание обучающихся. ОФП: Развитие гибкости СФП: Развитие специальной выносливости Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности Так.П: Тактика защиты ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Противодействие атаке корзины. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	5 мин 20 мин 30 мин 40 мин 10 мин 15 мин		
			ТО: Режим дня и питание обучающихся. ОФП: Развитие гибкости СФП: Развитие специальной выносливости Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности Так.П: Тактика защиты ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. 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. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Подстраховка. Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	5 мин 20 мин 30 мин 40 мин 10 мин 15 мин		

	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Система личной защиты.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин		
25.08-31.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Противодействие атаке корзины.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	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.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Подстраховка.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).	15 мин		

3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин		
		СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин		
		Тех.П: Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты	Система личной защиты.	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.	Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.	15 мин		

Методическая часть

Тренировочное занятие - основной инструмент тренера. Большую часть тренировочного занятия составляют: изучение основ игры, совершенствование различных систем защиты и нападения, подготовка к игре с конкретным соперником. При этом упражнения на занятиях играют главную роль.

Основные правила построения и проведения тренировочного занятия:

1. Планирование физической нагрузки.
2. Структура и направленность тренировочного занятия.
3. Качественное проведение тренировочных занятий.

В баскетболе игровая деятельность на тренировочном занятии и соревновании проходит в очень быстром темпе, и интенсивность ее непрерывно меняется от максимальной - до минимальной. Необходимым условием для занятий по виду спорта «баскетбол» является отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта «баскетбол».

Нагрузка по характеру и интенсивности должна быть в основном на уровне, близком к соревновательному и даже несколько выше и требует значительных нервных затрат, а следовательно, более продолжительное время для восстановления. Поэтому она дается 3 раза в неделю. В остальные дни тренировочные занятия проводятся с меньшими нагрузками (для усиления процессов восстановления, отработки техники и тактики и других вопросов подготовки).

Используемые в учебно-тренировочном процессе методы можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные и 3) практические. К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ — это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению — краткость.

Команды и распоряжения — специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На учебных тренировках по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание — это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх. Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между педагогом и учениками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов тренером-преподавателем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные *методы*: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям.

Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое.

Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы). При изучении техники и тактики баскетбола широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать: - имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков); - фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове); - создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки занимающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча).

Требования к технике безопасности

в условиях тренировочных занятий и соревнований

В обязанности тренера входят следующие мероприятия, обеспечивающие безопасное пространство для лиц, проходящих спортивную подготовку:

- поддержание учебной дисциплины во время тренировочных занятий;
- обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки;
- своевременное выявление угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов;
- оперативное реагирование на нештатные ситуации и применение верных алгоритмов действий для устранения или снижения опасности;
- выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- проведение занятий на сухом, нескользком полу;
- проверка состояния здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, перед тренировочным занятием;
- осмотр лиц, проходящих спортивную подготовку, перед тренировочным занятием (ногти должны быть коротко острижены, все украшения сняты, при наличии очков, они должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу);
- проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, инструктажа по технике безопасности 2 раза в год: в начале учебного и в начале календарного года. О чем сделать запись в журнале учета групповых занятий по баскетболу в разделе «инструктаж лиц, проходящих спортивную подготовку»
- знать и правильно оказывать первую помощь.
- знать и правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.

Требования к технике безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перед началом тренировочных занятий и соревнований:

1) надеть спортивный костюм, не стесняющий движений и спортивную обувь с нескользящей подошвой. Экипировка должна соответствовать климатическим условиям места занятий; 2) войти в спортивный зал в присутствии тренера и ждать его дальнейших указаний; 3) Проверить отсутствие посторонних предметов в зале и при их обнаружении сообщить об этом тренеру.

Во время тренировочных занятий и соревнований:

- 1) не выполнять упражнения без тренера;
- 2) не покидать спортивный зал без тренера;
- 3) соблюдать дисциплину;
- 4) при изучении нового упражнения выполнять движения плавно без рывков;
- 5) при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- 6) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений;
- 7) при плохом самочувствии, появлении во время тренировочного занятия болей срочно сообщить об этом тренеру и прекратить занятие.

По окончании тренировочных занятий и соревнований:

- 1) убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и оборудование;
- 2) снять спортивную экипировку;
- 3) Принять теплый душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, затем растереться полотенцем.

Система контроля и зачетные требования программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные упражнения (испытания) спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
			-	-	6,0	6,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Контрольно-переводные нормативы по физической и специальной подготовке на начальном этапе третьего года обучения

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		НП-3	НП-3
Челночный бег 3x10 м(с)	«5»	9,3	9,6
	«4»	9,4	9,7
	«3»	9,6	9,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«5»	133	123
	«4»	132	122
	«3»	130	120
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	«5»	25	21
	«4»	24	20
	«3»	22	18
Бег на 14 м (с)	«5»	3,1	3,6
	«4»	3,2	3,7
	«3»	3,4	3,9

Требования к результатам освоения программы на начальном этапе спортивной подготовки

Достижение результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки у лиц, проходящих спортивную подготовку, должен быть:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформирован широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоена основа техники по виду спорта баскетбол;
- всесторонне гармонично развиты физические качества;
- укреплено здоровье спортсмена;

В рамках прохождения этапа начальной подготовки должен быть осуществлен отбор перспективных юных спортсменов, способных осваивать требования программы при дальнейших занятиях по виду спорта баскетбол.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, на всех этапах подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и тактической подготовке, для чего проводится прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и тактической подготовке.

Прием контрольных нормативов проводится в сентябре и мае текущего тренировочного года.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку:

- лица, проходящие спортивную подготовку, выполнившие контрольные требования по программе за тренировочный год, на основании протоколов контрольных испытаний и приказа директора переводятся на следующий этап спортивной подготовки;

- Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы, при этом учитываются и спортивные достижения лиц, проходящих спортивную подготовку, наличие спортивного разряда.

- Лица, проходящие спортивную подготовку, пропустившие 2/3 учебного времени за год по независящим от них обстоятельствам, не могут быть переведены на следующий этап подготовки.

-Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся видом спорта баскетбол и текущий учет - на протяжении всего периода спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы лиц, проходящих спортивную подготовку, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце тренировочного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки занимающихся по виду спорта баскетбол позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Перечень информационного обеспечения программы

I. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

II. Используемая литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. - М. Советский спорт, 2004. -100 с.

2. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004. - 520 с.
4. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю. М. Портнова – М. : 1997 г. – 186 с.
5. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А. М. Грасис – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1967 г. - 112 с.
6. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2006 г. - 144 с.
7. Егоров, А. В. Психологическая подготовка баскетболистов // Молодой ученый. - 2015 г. - №8 С. 428-430.
8. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. - Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
9. Железняк, Ю.Д. Баскетбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю. Д. Железняк, И. А. Водяникова, В. Б. Гаптов и др. – Москва : 1984 г. - 150 с.
10. Костикова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л. В. Костикова – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2002 г. – 235 с.
11. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. / Ф. Линдберг – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1971 г. - 278с
12. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / под редакцией Е. Р. Яхонтова, – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г. – 236 с.

IV. Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Официальный сайт РФБ [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://russiabasket.ru/>)
6. Консультант Плюс [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.consultant.ru/>)
7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.roc.ru/>)
8. Адейеми Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. — 40 с. — 978-5-7996-1175-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65915.html>.
9. Библиотека учебной информации [Электронный ресурс] URL: <http://www.kyurator.com.ua>.
10. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>.
11. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс] <http://www.wada-ama.org>.
12. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.А. Годик, А.П. Скородумова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 336 с. — 978-5-9718-0470-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9861.html>

13. Демидкина И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Демидкина. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 158 с. — 978-5-9585-0573-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29788.html>
16. Золотухин А.Н. Защита в современном баскетболе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.Н. Золотухин, И.И. Мартыненко. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 122 с. — 978-601-04-0360-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58658.html>.
17. Зданович О.С. Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.С. Зданович. — Электрон. текстовые данные. — Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2013. — 68 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47883.html>.
18. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс] / В.А. Лепёшкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 100 с. — 978-5-9718-0694-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40769.html>
19. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.А. Луценко. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2010. — 52 с. — 978-5-8179-0122-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29982.html>.