**Пояснительная записка**

Рабочая программа по баскетболу разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин- заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук), 2016 г. и является нормативным документом, определяющим объем, порядок, содержание изучения и преподавания баскетбола в группе этапа подготовки 4 года обучения.

Программа направлена на:

1. Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
4. Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
5. Обеспечение эмоционального благополучия воспитанниц.
6. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
7. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
8. Решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в баскетболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам подготовки:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка;

- тактическая подготовка;

- интегральная подготовка. Контрольные и календарные игры;

- контрольные и контрольно-переводные испытания;

- медицинское обследование;

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься баскетболом.

Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса остается:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

*Цель* программы достижения обучающимися высоких спортивных результатов посредством совершенствования уровня их физической, технической и тактической подготовленности.

Основными *задачами* реализации поставленной цели являются:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**Требования к результатам обучения**

После окончания 3 года обучения группе начальной подготовки учащиеся должны

**знать:**

* основы строения и функций организма;
* влияниезанятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
* правила оказания первой помощи при травмах;
* гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
* спортивной одежде;
* правила игры в баскетбол;
* места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

* выполнять программные требования по видам подготовки;
* владеть основами техники и тактики баскетбола;
* правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**Формы и режим занятий**

* Основные формы занятий, используемые в работе: академическая, учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

В программу также включены такие формы работы, как:

* общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
* внутришкольные соревнования;
* туристские походы;
* спортивные праздники;
* спортивно-оздоровительный лагерь;
* использование услуг ледового дворца.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды подготовки** | **Количество часов** |
| 1. | Общая физическая | 15 |
| 2. | Специальная физическая | 10 |
| 3. | Техническая | 35 |
| 4. | Тактическая | 25 |
| 5. | Интегральная | 6 |
| 6 | Календарные игры | 14 |
|  | ИТОГО | 105 |

**РАЗДЕЛ 1: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для мышц шеи и туловища.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении

лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

**Упражнения для мышц ног и таза.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180о из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения**

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 х 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 х 30 – 40м (13-14 лет), 3 – 4 х 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Метание гранаты (250-700 г) с места и разбега.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол. Подвижные игры. Туристические походы.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: набивные мячи, скамейки, гранаты, скакалки, гантели, теннисные мячи, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гимнастические маты.

**РАЗДЕЛ 2: специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития быстроты.**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

**Подвижные игры.**

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

**Упражнения с отягощениями.**

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

**Упражнения для развития специфической координации.**

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180о (360о). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо:

а) в движении с двух шагов;

б) в прыжке;

в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). то же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360о.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

**Подвижные игры.**

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.**

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: кубики, пояс с отягощением, рулетка, скакалки, мячи волейбольные, гимнастические маты.

**РАЗДЕЛ 3. Техническая подготовка.**

I. **ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ.**

1. **Передвижения и стойки:** передвижения c максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

2.**Владение мячом:** ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

3.**Ведение мяча:** проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

**II. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ.**

**1. Передвижения** (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

**2. Овладение мячом** (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: мячи баскетбольные, стойки баскетбольные.

**РАЗДЕЛ 4 Тактическая подготовка.**

**I. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ.**

1. **Индивидуальные действия:** выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. **Групповые действия:**  выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. **Командные действия:**  нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

**II. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ.**

1.**Индивидуальные действия:** выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2**. Групповые действия**: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3**. Командные действия:** зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: мячи баскетбольные, стойки баскетбольные.

.

**РАЗДЕЛ 5: Интегральная ПОДГОТОВКА.**

**контрольные И календарные игры.**

Форма занятий: учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный).

Техническое оснащение: мячи баскетбольные, стойки баскетбольные, фишки, табло, свисток, секундомер.

**РАЗДЕЛ 6: КОНТРОЛЬНЫЕ и контрольно-переводные ИСПЫТАНИЯ.**

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовки, выполнение спортивных разрядов по баскетболу.

Форма занятий: модельная.

Методы и приемы: соревновательный.

Техническое оснащение: секундомер, рулетка, флажки, кубики, обручи, баскетбольные мячи.

**Список литературы**

1. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2016.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. Предметная линия учебников. Уроки физической культуры 5-9 классы. Методические рекомендации. 2-е изд. - М.: 2017. - 151 с.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 8 класс.-2-е изд. М.; ВАКО, 2018. -272 с.- (В помощь учителю).
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2015. -61с. - (Стандарты второго поколения).
5. Примерная программа по баскетболу   для детско-юношеских школ. - М. 20016г.
6. Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» Официальные правила баскетбола ФИБА 2015 // Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» - Москва 2018.
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2016. – 251 с.

**Перечень оборудования, необходимого для реализации программы**

игровой зал (баскетбольная площадка);

фишки;

баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи;

гимнастические маты;

гимнастические скамейки;

гимнастическая стенка;

обручи;

скакалки;

секундомер;

свисток;

эстафетные палочки.

**Календарно-тематическое планирование по баскетболу**

**105 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата по плану** | **Фактическая дата** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Примечание** |
| 1 | 1 неделя |  | 1 | Т/Б на спортивных играх. Основные правила игры в баскетбол. |  |
| 2-3 | 1 неделя |  | 2 | Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. |  |
| 4-5 | 2 неделя |  | 2 | Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены. Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой. |  |
| 6 | 2 неделя |  | 1 | Ведение мяча с изменением направления (обводка фишек). |  |
| 7-8 | 3 неделя |  | 2 | Ловля передача меня в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением. |  |
| 9 | 3 неделя |  | 1 | Передача мяча в тройках или пятёрках. |  |
| 10 -12 | 4 неделя |  | 3 | Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке. |  |
| 13 | 5 неделя |  | 1 | Передачи мяча на точность и резкость, передачи мяча в стенку после имитации финта. |  |
| 14-15 | 5 неделя |  | 2 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |
| 16 | 6 неделя |  | 1 | Передачи у стены в один, два мяча на скорость и время. |  |
| 17-18 | 6 неделя |  | 2 | Длинные передачи отрыв в парах. |  |
| 19-21 | 7 неделя |  | 3 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. |  |
| 22 | 8 неделя |  | 1 | Обманные движения (финты). |  |
| 23-24 | 8 неделя |  | 2 | Ведение одного или двух мячей во время прыжков в парах. |  |
| 25-27 | 9 неделя |  | 3 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |
| 28 | 10 неделя |  | 1 | Техника ведения мяча. |  |
| 29-30 | 10 неделя |  | 2 | Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд. |  |
| 31-33 | 11 неделя |  | 3 | Ведение мяча с активным сопротивлением. |  |
| 34 | 12 неделя |  | 1 | Ведение мяча на ограниченном пространстве. |  |
| 35-36 | 12 неделя |  | 2 | Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. |  |
| 37-39 | 13 неделя |  | 3 | Броски из-под кольца с препятствием. |  |
| 40 | 14 неделя |  | 1 | Броски со средней дистанции без сопротивления. |  |
| 41-42 | 14 неделя |  | 2 | Броски из-под кольца одной рукой в движении. |  |
| 43-45 | 15 неделя |  | 3 | Техника ведения мяча. |  |
| 46-48 | 16 неделя |  | 3 | Техника защитных действий (отрезать нападающего). |  |
| 49-51 | 17 неделя |  | 3 | Соревнование снайперов в парах. |  |
| 52-53 | 18 неделя |  | 2 | Техника перемещения и владения мячом. Финт уходом. |  |
| 54 | 18 неделя |  | 1 | Броски в парах до 20 – 50 попаданий. |  |
| 55 | 19 неделя |  | 1 | Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. |  |
| 56-57 | 19 неделя |  | 2 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |
| 58-60 | 20 неделя |  | 3 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. |  |
| 61-63 | 21 неделя |  | 3 | Техника дальних и средних бросков. |  |
| 64-66 | 22 неделя |  | 3 | Тактика игры, тактические действия в защите. |  |
| 67-69 | 23 неделя |  | 3 | Тактические действия в нападении. |  |
| 70 | 24 неделя |  | 1 | Двухстороння игра баскетбол. |  |
| 71-72 | 24 неделя |  | 2 | Быстрый прорыв безостановочное нападение. |  |
| 73-75 | 25 неделя |  | 3 | Быстрый прорыв. Двухсторонняя учебная игра. |  |
| 76 | 26 неделя |  | 1 | Развитие выносливости. Двухсторонняя учебная игра. |  |
| 77-78 | 26 неделя |  | 2 | Индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча. |  |
| 79-81 | 27 неделя |  | 3 | Финты, броски с сопротивлением и без мяча. |  |
| 82-84 | 28 неделя |  | 3 | Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра. |  |
| 85 | 29 неделя |  | 1 | Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра. |  |
| 86 | 29 неделя |  | 1 | Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом. |  |
| 87 | 29 неделя |  | 1 | Передачи мяча на точность и резкость с расстояния 6-8метров в круг. |  |
| 88 | 30 неделя |  | 1 | Длинные передачи в отрыв в парах. Баскетбол. |  |
| 89 | 30 неделя |  | 1 | Передачи в парах, в прыжке одним мячом. |  |
| 90 | 30 неделя |  | 1 | Передачи в парах после обманных движений. |  |
| 91 | 31 неделя |  | 1 | Передачи в пятёрках, «звездочка» с сопротивлением. |  |
| 92 | 31 неделя |  | 1 | Передачи и ловля мяча на максимальной скорости. |  |
| 93 | 31 неделя |  | 1 | Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении. Двухсторонняя игра. |  |
| 94 | 32 неделя |  | 1 | Действия защитников в численном меньшинстве. Двухсторонняя игра. |  |
| 95 | 32 неделя |  | 1 | Действие 2 х 3,3 х 4 - защита проскальзыванием. Баскетбол. |  |
| 96 | 32 неделя |  | 1 | Тактические действия смешанная система защиты. |  |
| 97 | 33 неделя |  | 1 | Тактические действия. Прессинг. |  |
| 98 | 33 неделя |  | 1 | Тактические действия в защите. |  |
| 99 | 33 неделя |  | 1 | .Правила игры и судейство в стрит-баскетболе. |  |
| 100 | 34 неделя |  | 1 | Техническая подготовка в стрит-баскетболе. |  |
| 101 | 34 неделя |  | 1 | Тактические действия игроков в защите стрит-баскетболе. |  |
| 102 | 34 неделя |  | 1 | Комбинация для разыгрывающего игрока в стрит-баскетболе. |  |
| 103-105 | 35 неделя |  | 3 | Двухстороння игра баскетбол. |  |