

Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 7 им.Дунина-Горкавича А.А.»
(МБОУ ЦО № 7 им.Дунина-Горкавича А.А.)»

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ
«ЦО № 7 им.Дунина-Горкавича А.А.»

_____ К.Г. Букренева

приказ № 778 от 31.08.2023г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
в 7-8-х классах.

Руководитель: Червяков Олег Владимирович, учитель физической культуры, высшей
квалификационной категории

Ханты-Мансийск, 2023г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Обучающиеся научатся:

- Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол», являются показатели, характеризующие сохранение, укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие детей, улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей,

В группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тестовые задания.
- Общефизическая подготовка: контрольные тесты.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

Требования к результатам обучения

- После окончания года обучения в группе спортивно-оздоровительного этапа учащиеся должны знать:
- влияние занятий 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел: Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Правила игры в мини-баскетбол.

Форма занятий: учебная.

Методы и приёмы: словесный (рассказ, инструктаж, указания).

Техническое оснащение: «Настольная книга учителя физкультуры», «Кодекс учащихся», «Гигиена», «Спортивная медицина», «Правила соревнований по мини-баскетболу».

Раздел: Общая физическая подготовка

(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

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

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

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

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

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

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, маты, палки, снаряды, канат.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: набивные мячи, гимнастическая стенка, маты, канат.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд,

вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкрутили круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, гимнастические скамейки, маты, палки, снаряды, канат.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Приёмы и методы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки, маты, снаряды, канат.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Форма занятий: модельная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (игровой).

Техническое оснащение: скакалки, мячи, обручи.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, маты, обручи.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3

до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы. Упражнения для развития игровой ловкости Спортивные игры: пионербол, мини футбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).

Формы занятий: соревнования.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: волейбольные, футбольные, баскетбольные, теннисные мячи.

Раздел: **Специальная физическая подготовка**

1.Бег: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т. д.) до 30 м., с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5, 9, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-100 м.).

Форма занятий: модельная.

Приёмы и методы: аналитический, целостный, соревновательный

Техническое оснащение: секундомер, флажки, свисток.

2.Прыжки: одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца), выпрыгивание из и. п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см., подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, двух ногах по 5-8 отталкиваний, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой.

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: гимнастическая скамейка, мячи (детские шары), скакалки, ступеньки, яма с песком.

3.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. 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 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. 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). 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. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: манжеты на голени, набивные мячи, гантели, скакалки.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно 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. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). 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. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: гантели, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами, хоккейный, мужской и женский баскетбольный набивной мяч весом 1-5 кг.

5. Упражнения для 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 появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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. 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).

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: теннисные и баскетбольные мячи, подкидной мостик, скамейки.

6. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Формы занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный.

Техническое оснащение: баскетбольные мячи.

7. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Форма занятий: модельная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (игровой).

Техническое оснащение: мячи

8. Круговая тренировка: работа по станциям:

а) стартовая скорость (4 стартовых ускорения по 8-10 м. из разных исходных положений);

б) бросок малого мяча в стену на дальность отскока, 10-12 раз;

в) сгибание и разгибание рук из стойки на кистях, 3-5 раз;

г) прыжки через скакалку, 100 раз.

Форма занятий: тренировочная.

Методы и приёмы: повторный.

Техническое оснащение: мячи, скакалка.

9. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча:

«Выталкивание из круга», «Школа мяча», «Беговая эстафета», «Эстафета с прыжками», «Эстафета с переброской мяча».

Форма занятий: модельная.

Методы и приёмы: игровой, соревновательный.

Техническое оснащение: резиновые, баскетбольные мячи.

Раздел: Техническая подготовка

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники игры. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Практические занятия. **Техника нападения.** Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

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

Раздел: Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - «передай мяч-выходи».

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

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

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка.

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

Раздел: Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача норм комплекса ГТО. Соревнования по мини-баскетболу.

Раздел: Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Средства контроля

В целях контроля за результативностью учебно-тренировочных занятий три раза в год проводится проверка физической подготовленности учащихся:

Учебно-методические средства обучения

- Учебно-методические средства, необходимые для реализации программы
- учебно-методическая литература;
- методические журналы по баскетболу;
- дидактический и раздаточный материал;
- видеотека (наглядные пособия),
- Интернет.
- Развитие личностных качеств обучающихся измеряется путем
- тестирования и анкетирования. Используются в работе следующие методики и
- диагностики:
- на мотивацию избегания неудач Т. Элерса;
- опросник Шмишека «Акцентуация характера»;
- шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю.Ханиным и
- А.Стамбуловым;
- шкала Шуберта «Степень готовности к риску».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	ТБ. Исторический очерк развития баскетбола. Сущность и характеристика игр.	1,5	Познавательная
2.	Основы техники игры в баскетбол.	1,5	Познавательная, игровая
3.	Основы тактики игры в баскетбол.	1,5	Познавательная, игровая
4.	Анализ техники перемещений (ходьба, бег, прыжки, повороты). Обучение держанию и ловле мяча.	1,5	Познавательная
5.	Обучение стойке, перемещениям в баскетболе и передаче мяча двумя руками от груди на месте	1,5	Учебно- тренировочная
6.	Обучение стойке, перемещениям в баскетболе и передаче мяча двумя руками от груди на месте	1,5	Учебно- тренировочная
7.	Обучение передаче мяча в движении и ведению мяча на месте.	1,5	Учебно- тренировочная
8.	Обучение передаче мяча в движении и ведению мяча на месте.	1,5	Учебно- тренировочная
9.	Обучение передачам одной рукой и ведению мяча в движении.	1,5	Учебно- тренировочная
10.	Обучение передачам одной рукой и ведению мяча в движении.	1,5	Учебно- тренировочная
11.	Анализ техники и методика обучения броску одной рукой.	1,5	Познавательная, игровая
12.	Обучение остановке прыжком и закрепление передач мяча на месте.	1,5	Учебно- тренировочная
13.	Обучение броску с 2-х шагов в движении и после ведения мяча.	1,5	Учебно- тренировочная
14.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно- тренировочная
15.	Обучение остановке шагом после ведения и передач мяча.	1,5	Учебно- тренировочная
16.	Закрепление техники передач мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно- тренировочная
17.	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно- тренировочная

18.	Закрепление техники бросков одной рукой на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
19.	Обучение штрафному броску.	1,5	Учебно-тренировочная
20.	Обучение штрафному броску.	1,5	Учебно-тренировочная
21.	Закрепление техники бросков после передач и ведения мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
22.	Ознакомление с техникой бросков одной и двумя руками снизу, крюком и полукрюком.	1,5	Учебно-тренировочная
23.	Обучение ведению мяча с изменением направления и скоростью движения игрока.	1,5	Учебно-тренировочная
24.	Обучение ведению мяча с изменением направления и скоростью движения игрока.	1,5	Учебно-тренировочная
25.	Сдача контрольных нормативов по передачам и ведению мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
26.	Ознакомление со скрытыми передачами.	1,5	Познавательная, игровая
27.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
28.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
29.	Опека игрока, накрывание сверху.	1,5	Учебно-тренировочная
30.	Опека игрока, накрывание сверху.	1,5	Учебно-тренировочная
31.	Обучение финтам и их сочетанию с другими приемами.	1,5	Учебно-тренировочная
32.	Обучение финтам и их сочетанию с другими приемами.	1,5	Учебно-тренировочная
33.	Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.	1,5	Познавательная, игровая
34.	Обучение обыгрышу 1+1	1,5	Учебно-тренировочная
35.	Обучение обыгрышу 1+1	1,5	Учебно-тренировочная
36.	Обучение постановке заслонов в баскетболе.	1,5	Учебно-тренировочная
37.	Ознакомление с индивидуальными и групповыми взаимодействиями в нападении и защите.	1,5	Познавательная, игровая
38.	Ознакомление с организацией быстрого прорыва в баскетболе.	1,5	Познавательная, игровая

39.	Совершенствование техники передач, ведения и бросков в корзину.	1,5	Учебно-тренировочная
40.	Ознакомление с личной системой защиты и закрепление ее в игре.	1,5	Познавательная, игровая
41.	Ознакомление с личной системой защиты и закрепление ее в игре.	1,5	Познавательная, игровая
42.	Ознакомление с личной системой защиты и закрепление ее в игре.	1,5	Познавательная, игровая
43.	Ознакомление с зонной системой защиты и закрепление ее в игре.	1,5	Познавательная, игровая
44.	Ознакомление с зонной системой защиты и закрепление ее в игре.	1,5	Познавательная, игровая
45.	Ознакомление с зонной системой защиты и закрепление ее в игре.	1,5	Познавательная, игровая
46.	Ознакомление со смешанной системой защиты и закрепление ее в игре.	1,5	Познавательная, игровая
47.	Закрепление техники передач мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
48.	Закрепление техники передач мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
49.	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
50.	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
51.	Закрепление техники бросков одной рукой на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
52.	Закрепление техники бросков одной рукой на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
53.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно-тренировочная
54.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно-тренировочная
55.	Содержание правил, жестикуляция и методика судейства, ведение протокола игры.	1,5	Познавательная, игровая
56.	Сдача контрольных нормативов по передачам и ведению мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
57.	Совершенствование техники передач, ведения и бросков в корзину.	1,5	Учебно-тренировочная
58.	Ознакомление со скрытыми передачами.	1,5	Познавательная, игровая
59.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1,5	Учебно-тренировочная

60.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
61.	Опека игрока, накрывание сверху.	1,5	Учебно-тренировочная
62.	Опека игрока, накрывание сверху.	1,5	Учебно-тренировочная
63.	Обучение финтам и их сочетанию с другими приемами.	1,5	Учебно-тренировочная
64.	Обучение финтам и их сочетанию с другими приемами.	1,5	Учебно-тренировочная
65.	Обучение стойке, перемещениям в баскетболе и передаче мяча двумя руками от груди на месте.	1,5	Учебно-тренировочная
66.	Обучение стойке, перемещениям в баскетболе и передаче мяча двумя руками от груди на месте.	1,5	Учебно-тренировочная
67.	Обучение передаче мяча в движении и ведению мяча на месте.	1,5	Учебно-тренировочная
68.	Обучение передаче мяча в движении и ведению мяча на месте.	1,5	Учебно-тренировочная
69.	Содержание правил, жестикуляция и методика судейства, ведение протокола игры.	1,5	Познавательная, игровая
70.	Обучение передачам одной рукой и ведению мяча в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
71.	Обучение передачам одной рукой и ведению мяча в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
72.	Анализ техники и методика обучения броску одной рукой.	1,5	Познавательная, игровая
73.	Обучение остановке прыжком и закрепление передач мяча на месте.	1,5	Учебно-тренировочная
74.	Обучение остановке прыжком и закрепление передач мяча на месте.	1,5	Учебно-тренировочная
75.	Обучение броску с 2-х шагов в движении и после ведения мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
76.	Обучение броску с 2-х шагов в движении и после ведения мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
77.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно-тренировочная
78.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно-тренировочная
79.	Обучение остановке шагом после ведения и передач мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
80.	Обучение остановке шагом после ведения и передач мяча.	1,5	Учебно-тренировочная

81.	Закрепление техники передач мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
82.	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
83.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно-тренировочная
84.	Закрепление техники передач мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
85.	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
86.	Закрепление техники бросков одной рукой на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
87.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно-тренировочная
88.	Закрепление техники бросков в баскетбольный щит после ведения и остановки.	1,5	Учебно-тренировочная
89.	Закрепление техники броска двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	1,5	Учебно-тренировочная
90.	Закрепление техники броска в прыжке одной рукой с места.	1,5	Учебно-тренировочная
91.	Штрафной бросок.	1,5	Учебно-тренировочная
92.	Штрафной бросок.	1,5	Учебно-тренировочная
93.	Штрафной бросок.	1,5	Учебно-тренировочная
94.	Закрепление техники броска двумя руками снизу в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
95.	Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
96.	Бросок в прыжке со средней дистанции.	1,5	Учебно-тренировочная
97.	Бросок в прыжке с дальней дистанции.	1,5	Учебно-тренировочная
98.	Вырывание мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
99.	Вырывание мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
100.	Вырывание мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
101.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1,5	Учебно-тренировочная

102.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
103.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
104.	Защитные действия при опеке игрока с мячом	1,5	Учебно-тренировочная
105.	Перехват мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
106.	Перехват мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
107.	Перехват мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
108.	Борьба за мяч после отскока от щита.	1,5	Учебно-тренировочная
109.	Борьба за мяч после отскока от щита.	1,5	Учебно-тренировочная
110.	Борьба за мяч после отскока от щита.	1,5	Учебно-тренировочная
111.	Быстрый прорыв.	1,5	Учебно-тренировочная
112.	Быстрый прорыв.	1,5	Учебно-тренировочная
113.	Быстрый прорыв.	1,5	Учебно-тренировочная
114.	Командные действия в защите.	1,5	Учебно-тренировочная
115.	Командные действия в защите.	1,5	Учебно-тренировочная
116.	Командные действия в нападении.	1,5	Учебно-тренировочная
117.	Командные действия в нападении.	1,5	Учебно-тренировочная
118.	Командные действия в нападении.	1,5	Учебно-тренировочная
119.	Защитные действия против игрока нападения.	1,5	Учебно-тренировочная
120.	Защитные действия против игрока нападения.	1,5	Учебно-тренировочная
121.	Защитные действия против игрока нападения.	1,5	Учебно-тренировочная
122.	Действия атаки против игрока защиты.	1,5	Учебно-тренировочная

123.	Действия атаки против игрока защиты.	1,5	Учебно-тренировочная
124.	Действия атаки против игрока защиты.	1,5	Учебно-тренировочная
125.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	1,5	Учебно-тренировочная
126.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	1,5	Учебно-тренировочная
127.	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.	1,5	Учебно-тренировочная
128.	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.	1,5	Учебно-тренировочная
129.	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	1,5	Учебно-тренировочная
130.	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	1,5	Учебно-тренировочная
131.	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
132.	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
133.	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	1,5	Учебно-тренировочная
134.	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	1,5	Учебно-тренировочная
135.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в встречном и параллельном движении.	1,5	Учебно-тренировочная
136.	Противодействие атаке.	1,5	Учебно-тренировочная
137.	Противодействие атаке.	1,5	Учебно-тренировочная
138.	Противодействие атаке.	1,5	Учебно-тренировочная
139.	Противодействие розыгрышу мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
140.	Противодействие розыгрышу мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
141.	Противодействие розыгрышу мяча.	1,5	Учебно-тренировочная

142.	Групповой отбор мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
143.	Групповой отбор мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
144.	Групповой отбор мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
145.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1,5	Соревновательная
146.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1,5	Соревновательная
147.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1,5	Соревновательная
148.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1,5	Соревновательная
149.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1,5	Соревновательная
150.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1,5	Соревновательная
151.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1,5	Соревновательная
152.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1,5	Соревновательная
153.	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
154.	Закрепление техники бросков одной рукой на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
155.	Закрепление техники бросков одной рукой на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
156.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно-тренировочная
157.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно-тренировочная
158.	Содержание правил, жестикуляция и методика судейства, ведение протокола игры.	1,5	Учебно-тренировочная
159.	Сдача контрольных нормативов по передачам и ведению мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
160.	Совершенствование техники передач, ведения и бросков в корзину.	1,5	Учебно-тренировочная
161.	Ознакомление со скрытыми передачами.	1,5	Познавательная, игровая
162.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1,5	Учебно-тренировочная

163.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
164.	Опека игрока, накрывание сверху.	1,5	Учебно-тренировочная
165.	Опека игрока, накрывание сверху.	1,5	Учебно-тренировочная
166.	Обучение финтам и их сочетанию с другими приемами.	1,5	Учебно-тренировочная
167.	Обучение финтам и их сочетанию с другими приемами.	1,5	Учебно-тренировочная
168.	Обучение стойке, перемещениям в баскетболе и передаче мяча двумя руками от груди на месте.	1,5	Учебно-тренировочная
169.	Обучение стойке, перемещениям в баскетболе и передаче мяча двумя руками от груди на месте.	1,5	Учебно-тренировочная
170.	Обучение передаче мяча в движении и ведению мяча на месте.	1,5	Учебно-тренировочная
171.	Обучение передаче мяча в движении и ведению мяча на месте.	1,5	Учебно-тренировочная
172.	Содержание правил, жестикуляция и методика судейства, ведение протокола игры.	1,5	Познавательная, игровая
173.	Обучение передачам одной рукой и ведению мяча в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
174.	Обучение передачам одной рукой и ведению мяча в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
175.	Анализ техники и методика обучения броску одной рукой.	1,5	Познавательная, игровая
176.	Обучение остановке прыжком и закрепление передач мяча на месте.	1,5	Учебно-тренировочная
177.	Обучение остановке прыжком и закрепление передач мяча на месте.	1,5	Учебно-тренировочная
178.	Обучение броску с 2-х шагов в движении и после ведения мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
179.	Обучение броску с 2-х шагов в движении и после ведения мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
180.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно-тренировочная
181.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно-тренировочная
182.	Обучение остановке шагом после ведения и передач мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
183.	Обучение остановке шагом после ведения и передач мяча.	1,5	Учебно-тренировочная

184.	Закрепление техники передач мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
185.	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
186.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно-тренировочная
187.	Закрепление техники передач мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
188.	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
189.	Закрепление техники бросков одной рукой на месте и в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
190.	Закрепление техники бросков после 2-х шагов.	1,5	Учебно-тренировочная
191.	Закрепление техники бросков в баскетбольный щит после ведения и остановки.	1,5	Учебно-тренировочная
192.	Закрепление техники броска двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	1,5	Учебно-тренировочная
193.	Закрепление техники броска в прыжке одной рукой с места.	1,5	Учебно-тренировочная
194.	Штрафной бросок.	1,5	Учебно-тренировочная
195.	Штрафной бросок.	1,5	Учебно-тренировочная
196.	Штрафной бросок.	1,5	Учебно-тренировочная
197.	Закрепление техники броска двумя руками снизу в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
198.	Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1,5	Учебно-тренировочная
199.	Бросок в прыжке со средней дистанции.	1,5	Учебно-тренировочная
200.	Бросок в прыжке с дальней дистанции.	1,5	Учебно-тренировочная
201.	Вырывание мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
202.	Вырывание мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
203.	Вырывание мяча.	1,5	Учебно-тренировочная
204.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1,5	Учебно-тренировочная

