

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С. Омельченко
Приказ № 49/1
от 20.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

для этапа начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

Срок реализации

для этапа начальной подготовки 1-го года обучения: 1 год.

Тренер- преподаватель:

Эльбаев Владимир Лечевич,

высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (рабочая программа тренера-преподавателя) разработана на базе основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», принятой на заседании педагогического совета МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» протокол № 3 от 29.06.2026 и утверждённая приказом № 76/1 от 29.06.2026.

Возраст обучающихся 9-12 лет.

Срок реализации программ на этапах подготовки:

этап начальной подготовки -1-го года обучения – 1 год.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «баскетбол».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из академического часа (45 минут), перерыв между часами 15 минут.

Объем программы

НП-1-го года обучения- 312 часов (6 часов в неделю: 3 раза по 2 ч.)

Цель и задачи программы

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» является всестороннее физическое и нравственное развитие, направленное на достижение обучающимися МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» установленных ФССП по виду спорта «баскетбол» спортивных

результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель НП-1-го года обучения - закрепить базовые технические навыки (ведение, передачи, броски, перемещения), освоить простейшие тактические взаимодействия в малых группах, повысить уровень общей и специальной физической подготовленности в соответствии с ФССП, сформировать дисциплину, умение работать в команде и основы антидопинговой грамотности.

Задачи НП-1:

Образовательные:

- Закрепить и довести до стабильного выполнения базовые элементы: стойки, перемещения (шаги, приставные, скрестные), ведение мяча обеими руками, передачи (двумя от груди, одной от плеча, в пол), броски с места и в движении.
- Освоить простейшие взаимодействия в парах и тройках: «пас-выход», «заслон», смена позиций.
- Изучить правила игры в упрощённом формате (3×3 или мини-баскетбол), жесты судьи, базовые понятия (фол, пробежка, двойное ведение).
- Познакомиться с основами антидопинговых правил (что такое допинг, почему запрещены отдельные вещества, важность проверки лекарств и БАДов).

Развивающие:

- Развивать скоростно-силовые способности, прыгучесть, ловкость, координацию и общую выносливость через игровые и круговые тренировки.
- Совершенствовать пространственную ориентацию и реакцию на изменяющуюся ситуацию (переключение взгляда, оценка партнёров/соперников).
- Формировать навыки самоконтроля: самочувствие, пульс, техника выполнения, ощущения в мышцах.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину и ответственность за выполнение заданий, соблюдение правил безопасности и режима занятий.
- Развивать умение работать в команде: поддерживать партнёров, принимать решения совместно, корректно реагировать на ошибки.
- Формировать ценности честной игры и нетерпимость к неспортивному поведению.

Планируемые результаты на этапе НП-1:

Образовательные:

- Стабильно выполняют базовые технические элементы: ведение мяча обеими руками, передачи (двумя от груди, одной от плеча, в пол), броски с места и после 1–2 шагов, стойки и перемещения (приставные, скрестные, шаги).

- Применяют в учебных играх простейшие взаимодействия: «пас-выход», «заслон», смену позиций в группах 2×1, 2×2.
- Понимают и соблюдают правила мини-баскетбола (формат 3×3), распознавать базовые нарушения (пробежка, двойное ведение, фол), знать основные жесты судьи.
- Владеют базовыми антидопинговыми знаниями: называть 2–3 запрещённые группы веществ, понимать важность проверки лекарств и БАДов, знать, к кому обратиться при сомнениях.

Развивающие:

- Выполняют контрольные нормативы ФССП для этапа НП: бег 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивания/отжимания — в соответствии с возрастной группой.
- Демонстрируют рост скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, прыгучести и общей выносливости.
- Сохраняют качество техники в игровых упражнениях продолжительностью 10–15 минут, в том числе на фоне утомления.
- Развивают игровое мышление: оценивать расположение партнёров и соперников, выбирать оптимальный способ передачи, корректировать действия по ходу эпизода.

Воспитательные:

- Проявляют дисциплину на тренировках, соблюдать правила безопасности и режим занятий, своевременно сообщать о плохом самочувствии или травмах.
- Демонстрируют навыки командной работы: поддерживать партнёров, корректно реагировать на ошибки (свои и чужие), участвовать в совместных разборах игровых ситуаций.
- Следуют принципам честной игры: уважать соперников и судей, не допускать неспортивного поведения, признавать справедливые решения.
- Формируют устойчивую мотивацию к занятиям баскетболом и здоровому образу жизни, осознанно относиться к режиму дня, питанию и восстановлению.

II. Нормативно-методический инструментальный тренировочного процесса

1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		1
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах

		2
		Наполняемость групп (человек)
		14
1.	Общая физическая подготовка	62
2.	Специальная физическая подготовка	36
3.	Техническая подготовка	110
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	58
5.	Инструкторская и судейская практика	6
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10
7.	Интегральная подготовка, участие в спортивных соревнованиях	30
Общее количество часов в год		312

2. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в	В течение года

		соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	
		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций,	В течение года
		знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	

3.1	(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапу начальной подготовки.

Раздел № 1 Теоретическая подготовка

1.1. Техника безопасности. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

1.2. Личная и общественная гигиена:

Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

1.3. Правила игры:

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.4 Оборудование и инвентарь:

Существующие стандарты баскетбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к баскетбольным кольцам (щитам). Виды, размеры и вес мяча.

Раздел № 2 Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости

Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы

Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков

существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка

3.1. 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 на 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 голенях, набивные мячи, гантели).

3.2. 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 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. Упражнения для кистей рук с гантелями, 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 мяча весом 1,5 кг) на точность, дальность, быстроту.

3.3. Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены 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, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

3.4. 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).

Раздел № 4 Техническая подготовка

1. Перемещения: Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча.

5. Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

Раздел № 5 Тактическая подготовка

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

1. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

2. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча. Своевременный переход от обороны к атаке.

3. Индивидуальные действия в защите: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний). Прессинг.

5. Групповые действия в защите: Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

Индивидуальные действия в нападении: Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

Раздел № 6 Учебные и тренировочные игры

Средствами игровой подготовки являются упражнения на переключение в выполнении технических приемов, упражнения на переключение в тактических действиях. Игры с перемещениями игроков, с передачей мяча. Игры с передачей мяча, с атакующим ударом, с блокированием атакующих ударов.

Раздел № 7 Контрольные и переводные нормативы

По окончании каждого года обучения проводятся контрольно – переводные испытания согласно контрольным нормативам.

Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год
Группа НП-1

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Уч. тренир. занятие	2	Техника безопасности. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.	СК «Атлант»	Беседа
2				Групповая	2	Личная и общественная гигиена	СК «Атлант»	Беседа
3				Групповая	2	Остановка двумя шагами	СК «Атлант»	Наблюдение
4				Групповая	2	Остановка прыжком	СК «Атлант»	Наблюдение
5				Групповая	2	Прыжок толчком одной ноги	СК «Атлант»	Наблюдение
6				Групповая	2	Упражнения для развития гибкости	СК «Атлант»	Наблюдение
7				Групповая	2	ОФП. Промежуточная аттестация	СК «Атлант»	Тестирование
8				Групповая	2	Передача мяча двумя руками в движении. Правила игры, Правила судейства	СК «Атлант»	Наблюдение, беседа
9				Групповая	2	Ведение мяча по прямой	СК «Атлант»	Наблюдение
10				Групповая	2	Ведение мяча по дугам	СК «Атлант»	Наблюдение
11				Групповая	2	Упражнения для развития ловкости и координации	СК «Атлант»	Наблюдение
12				Групповая	2	Ведение мяча по кругам	СК «Атлант»	Наблюдение

13				Групповая	2	Броски в корзину двумя руками сверху	СК «Атлант»	Наблюдение
14				Групповая	2	Комбинированные упражнения	СК «Атлант»	Наблюдение
15				Групповая	2	Броски в корзину двумя руками от груди	СК «Атлант»	Наблюдение
16				Групповая	2	Броски в корзину двумя руками снизу	СК «Атлант»	Наблюдение
17				Групповая	2	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	СК «Атлант»	Наблюдение
18				Групповая	2	Броски в корзину двумя руками с места	СК «Атлант»	Наблюдение
19				Групповая	2	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	СК «Атлант»	Наблюдение
20				Групповая	2	Упражнения для развития гибкости	СК «Атлант»	Наблюдение
21				Групповая	2	Броски в корзину двумя руками параллельно щита	СК «Атлант»	Наблюдение
22				Групповая	2	Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места	СК «Атлант»	Наблюдение
23				Групповая	2	Броски в корзину двумя руками в движении	СК «Атлант»	Наблюдение
24				Групповая	2	Упражнения для развития быстроты	СК «Атлант»	Наблюдение
25				Групповая	2	Броски в корзину двумя руками (ближние)	СК «Атлант»	Наблюдение
26				Групповая	2	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	СК «Атлант»	Наблюдение
27				Групповая	2	Комбинированные упражнения	СК «Атлант»	Наблюдение
28				Групповая	2	Броски в корзину одной рукой под углом к	СК	Наблюдение

						щиту	«Атлант»	
29				Групповая	2	Броски в корзину одной рукой параллельно щита	СК «Атлант»	Наблюдение
30				Групповая	2	Подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «перестрелка», «пионербол».	СК «Атлант»	Наблюдение
31				Групповая	2	Броски в корзину одной рукой сверху	СК «Атлант»	Наблюдение
32				Групповая	2	Броски в корзину одной рукой от плеча	СК «Атлант»	Наблюдение
33				Групповая	2	Броски в корзину одной рукой снизу	СК «Атлант»	Наблюдение
34				Групповая	2	Упражнения для развития гибкости	СК «Атлант»	Наблюдение
35				Групповая	2	Закрепление прыжка толчком двух ног	СК «Атлант»	Наблюдение
36				Групповая	2	Закрепление прыжка толчком одной ноги	СК «Атлант»	Наблюдение
37				Групповая	2	Закрепление остановки прыжком	СК «Атлант»	Наблюдение
38				Групповая	2	Комбинированные упражнения. Оборудование	СК «Атлант»	Наблюдение. беседа
39				Групповая	2	Закрепление остановки двумя шагами	СК «Атлант»	Наблюдение
40				Групповая	2	Закрепление поворотов вперёд	СК «Атлант»	Наблюдение
41				Групповая	2	Упражнения для развития ловкости и координации	СК «Атлант»	Наблюдение
42				Групповая	2	Закрепление поворотов назад	СК «Атлант»	Наблюдение
43				Групповая	2	Закрепление ловли мяча двумя руками на месте	СК «Атлант»	Наблюдение

44				Групповая	2	Закрепление ловли мяча двумя руками в движении	СК «Атлант»	Наблюдение
45				Групповая	2	Упражнения для развития гибкости	СК «Атлант»	Наблюдение
46				Групповая	2	Закрепление ловли мяча двумя руками в прыжке	СК «Атлант»	Наблюдение
47				Групповая	2	Упражнения для развития быстроты	СК «Атлант»	Наблюдение
48				Групповая	2	Закрепление ловли мяча двумя руками при встречном движении	СК «Атлант»	Наблюдение
49				Групповая	2	Закрепление ловли мяча двумя руками при поступательном движении	СК «Атлант»	Наблюдение
50				Групповая	2	Закрепление ловли мяча двумя руками при движении сбоку	СК «Атлант»	Наблюдение
51				Групповая	2	Закрепление ловли мяча одной рукой на месте	СК «Атлант»	Наблюдение
52				Групповая	2	Комбинированные упражнения	СК «Атлант»	Наблюдение
53				Групповая	2	Закрепление ловли мяча одной рукой в движении	СК «Атлант»	Наблюдение
54				Групповая	2	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху	СК «Атлант»	Наблюдение
55				Групповая	2	Закрепление передачи мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	СК «Атлант»	Наблюдение
56				Групповая	2	Общеразвивающие упражнения	СК «Атлант»	Наблюдение
57				Групповая	2	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди (с отскоком)	СК «Атлант»	Наблюдение
58				Групповая	2	Закрепление передачи мяча двумя руками снизу (с отскоком)	СК «Атлант»	Наблюдение
59				Групповая	2	Упражнения для развития ловкости и координации	СК «Атлант»	Наблюдение
60				Групповая	2	Закрепление передачи мяча двумя руками	СК	Наблюдение

						с места	«Атлант»	
61				Групповая	2	Закрепление передачи мяча двумя руками в движении	СК «Атлант»	Наблюдение
62				Групповая	2	Закрепление передачи мяча двумя руками в прыжке	СК «Атлант»	Наблюдение
63				Групповая	2	Закрепление передачи мяча двумя руками (встречные)	СК «Атлант»	Наблюдение
64				Групповая	2	Упражнения для развития гибкости	СК «Атлант»	Наблюдение
65				Групповая	2	Закрепление передачи мяча одной рукой сверху	СК «Атлант»	Наблюдение
66				Групповая	2	ОФП. Техническая подготовка. Промежуточная аттестация	СК «Атлант»	Тестирование
67				Групповая	2	Упражнения для развития быстроты	СК «Атлант»	Наблюдение
68				Групповая	2	Закрепление передачи мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	СК «Атлант»	Наблюдение
69				Групповая	2	Закрепление передачи мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	СК «Атлант»	Наблюдение
70				Групповая	2	Закрепление передачи мяча одной рукой снизу (с отскоком)	СК «Атлант»	Наблюдение
71				Групповая	2	Гимнастические упражнения (упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.)	СК «Атлант»	Наблюдение
72				Групповая	2	Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места	СК «Атлант»	Наблюдение
73				Групповая	2	Упражнения для развития ловкости и координации	СК «Атлант»	Наблюдение

74				Групповая	2	Остановка прыжком	СК «Атлант»	Наблюдение
75				Групповая	2	Остановка прыжком	СК «Атлант»	Наблюдение
76				Групповая	2	Остановка двумя шагами	СК «Атлант»	Наблюдение
77				Групповая	2	Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.)	СК «Атлант»	Наблюдение
78				Групповая	2	Ловля мяча двумя руками в движении	СК «Атлант»	Наблюдение
79				Групповая	2	Ловля мяча двумя руками в прыжке	СК «Атлант»	Наблюдение
80				Групповая	2	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	СК «Атлант»	Наблюдение
81				Групповая	2	Общеразвивающие упражнения	СК «Атлант»	Наблюдение
82				Групповая	2	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	СК «Атлант»	Наблюдение
83				Групповая	2	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	СК «Атлант»	Наблюдение
84				Групповая	2	Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места	СК «Атлант»	Наблюдение
85				Групповая	2	Ловля мяча одной рукой в прыжке	СК «Атлант»	Наблюдение
86				Групповая	2	Ловля мяча одной рукой при встречном	СК «Атлант»	Наблюдение
87				Групповая	2	Ловля мяча одной рукой при поступательном	СК «Атлант»	Наблюдение
88				Групповая	2	Ловля мяча одной рукой при движении	СК	Наблюдение

						сбоку	«Атлант»	
89				Групповая	2	Ведение мяча зигзагом	СК «Атлант»	Наблюдение
90				Групповая	2	Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.)	СК «Атлант»	Наблюдение
91				Групповая	2	Обводка соперника с изменением высоты	СК «Атлант»	Наблюдение
92				Групповая	2	Обводка соперника с изменением	СК «Атлант»	Наблюдение
93				Групповая	2	Обводка соперника изменением скорости	СК «Атлант»	Наблюдение
94				Групповая	2	Обводка соперника с поворотом и переводом	СК «Атлант»	Наблюдение
95				Групповая	2	Общеразвивающие упражнения	СК «Атлант»	Наблюдение
96				Групповая	2	Обводка соперника с переводом под ногой	СК «Атлант»	Наблюдение
97				Групповая	2	Обводка соперника за спиной	СК «Атлант»	Наблюдение
98				Групповая	2	Ловля мяча одной рукой в движении	СК «Атлант»	Наблюдение
99				Групповая	2	Ловля мяча одной рукой в прыжке	СК «Атлант»	Наблюдение
100				Групповая	2	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	СК «Атлант»	Наблюдение
101				Групповая	2	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	СК «Атлант»	Наблюдение
102				Групповая	2	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	СК «Атлант»	Наблюдение
103				Групповая	2	Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических	СК «Атлант»	Наблюдение

						качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.)		
104				Групповая	2	Ведение мяча без зрительного контроля	СК «Атлант»	Наблюдение
105				Групповая	2	Система быстрого прорыва	СК «Атлант»	Наблюдение
106				Групповая	2	Передача мяча двумя руками в движении	СК «Атлант»	Наблюдение
107				Групповая	2	Передача мяча двумя руками в прыжке	СК «Атлант»	Наблюдение
108				Групповая	2	Броски в корзину одной рукой сверху Учебные игры	СК «Атлант»	Наблюдение
109				Групповая	2	Подвижные спортивные игры	СК «Атлант»	Наблюдение
110				Групповая	2	Броски в корзину одной рукой сверху	СК «Атлант»	Наблюдение
111				Групповая	2	Броски в корзину одной рукой от плеча	СК «Атлант»	Наблюдение
112				Групповая	2	Броски в корзину одной рукой снизу	СК «Атлант»	Наблюдение
113				Групповая	2	Упражнения для развития гибкости	СК «Атлант»	Наблюдение
114				Групповая	2	Закрепление прыжка толчком двух ног	СК «Атлант»	Наблюдение
115				Групповая	2	Закрепление прыжка толчком одной ноги	СК «Атлант»	Наблюдение
116				Групповая	2	Закрепление остановки прыжком	СК «Атлант»	Наблюдение
117				Групповая	2	Комбинированные упражнения	СК «Атлант»	Наблюдение
118				Групповая	2	Закрепление остановки двумя шагами	СК «Атлант»	Наблюдение
119				Групповая	2	Закрепление поворотов вперёд	СК	Наблюдение

							«Атлант»	
120				Групповая	2	Упражнения для развития ловкости и координации	СК «Атлант»	Наблюдение
121				Групповая	2	Закрепление поворотов назад	СК «Атлант»	Наблюдение
122				Групповая	2	Закрепление ловли мяча двумя руками на месте	СК «Атлант»	Наблюдение
123				Групповая	2	Сдача контрольно – переводных нормативов	СК «Атлант»	Тестирование
124				Групповая	2	Сдача контрольно – переводных нормативов	СК «Атлант»	Тестирование
125				Групповая	2	Закрепление ловли мяча двумя руками в прыжке	СК «Атлант»	Наблюдение
126				Групповая	2	Упражнения для развития быстроты	СК «Атлант»	Наблюдение
127				Групповая	2	Закрепление ловли мяча двумя руками при встречном движении	СК «Атлант»	Наблюдение
128				Групповая	2	Закрепление ловли мяча двумя руками при поступательном движении	СК «Атлант»	Наблюдение
129				Групповая	2	Закрепление ловли мяча двумя руками при движении сбоку	СК «Атлант»	Наблюдение
130				Групповая	2	Закрепление ловли мяча одной рукой на месте	СК «Атлант»	Наблюдение
131				Групповая	2	Комбинированные упражнения	СК «Атлант»	Наблюдение
132				Групповая	2	Закрепление ловли мяча одной рукой в движении	СК «Атлант»	Наблюдение
133				Групповая	2	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху	СК «Атлант»	Наблюдение
134				Групповая	2	Закрепление передачи мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	СК «Атлант»	Наблюдение
135				Групповая	2	Общеразвивающие упражнения	СК «Атлант»	Наблюдение

136				Групповая	2	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди (с отскоком)	СК «Атлант»	Наблюдение
137				Групповая	2	Закрепление передачи мяча двумя руками снизу (с отскоком)	СК «Атлант»	Наблюдение
138				Групповая	2	ОФП. Сдача нормативов ГТО	СК «Атлант»	Тестирование
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке								
139				Индивидуальная, самостоятельная	2	Диагностика и вводный Разминка (10–12 мин): бег в умеренном темпе 3 мин; ОРУ на месте — круговые движения руками, наклоны туловища, выпады, вращения голеностопом по 8–10 повторений; суставная гимнастика 3 мин. Основная часть (45–50 мин): челночный бег 3×103×10 м — 2 попытки (замер времени); прыжок в длину с места — 3 попытки (замер); бег 20 м с максимальной скоростью — 2 попытки (замер); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек — 1 попытка (замер); отжимания за 30 сек — 1 попытка (замер); ведение мяча 20 м на скорость — 2 попытки (замер). Заключительная часть (5–8 мин): ходьба с восстановлением дыхания 3 мин; растяжка задней поверхности бедра, икроножных мышц 3 мин. Все результаты записать — это базовые показатели для сравнения с № 156	По выбору обучающегося	самоконтроль
140				Индивидуальная, самостоятельная	2	ОФП: быстрота и координация Разминка: бег с изменением направления по сигналу 3 мин; бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени по 20 м; приставные шаги вправо-влево по 20	По выбору обучающегося	самоконтроль

						м. Основная часть: рывки с места 5, 10, 15 м из разных исходных положений (стойка баскетболиста, сидя, лёжа) — по 3 повторения на каждой дистанции; челночный бег 5×105×10 м — 3 подхода; прыжки на двух ногах через линию вправо-влево 30 сек, 3 подхода; прыжки через скакалку на двух ногах — 3 подхода по 40 сек; упражнение «звезда» — бег из центра к 4 точкам и обратно, 3 круга; передача мяча в стену двумя от груди 30 сек, 3 подхода (с подсчётом). Заключительная часть: лёгкий бег 2 мин; упражнения на расслабление рук и плеч 3 мин.		
141				Индивидуальная, самостоятельная	2	Повторение техники: стойки и передвижения Разминка: бег по периметру площадки 3 мин; ОРУ с мячом — перекаты вокруг туловища, наклоны с мячом, вращения 5 мин. Основная часть: принятие стойки баскетболиста по сигналу из разных положений — 15 повторений; перемещение в защитной стойке приставными шагами вправо-влево по прямой 10 м — 6 повторений; перемещение спиной вперёд в стойке — 4 повторения по 10 м; зигзагообразное перемещение в защитной стойке от лицевой до центральной линии — 4 повторения; остановка двумя шагами после бега — 15 повторений; остановка прыжком после бега — 15 повторений; повороты на месте (на 180 и 360 градусов)	По выбору обучающегося	самоконтроль

						с мячом в руках — по 8 повторений. Заключительная часть: ходьба с дыхательными упражнениями 3 мин; растяжка приводящих мышц и поясницы 3 мин.		
142				Индивидуальная, самостоятельная	2	Повторение техники: ловля и передачи Разминка: бег с ускорениями по 10 м — 4 повторения; ОРУ без мяча 5 мин. Основная часть: передача мяча в стену двумя от груди с ловлей — 50 передач; передача в стену с отскоком от пола — 40 передач; передача одной рукой от плеча в стену (правой и левой) — по 30; передачи в стену в движении вдоль стены (вправо и влево) — по 20 м, 3 подхода; имитация передач без мяча с шагом — 20 повторений; передача мяча вверх и ловля с хлопком в ладоши — 20 повторений; ведение мяча на месте правой и левой с высоким и низким отскоком — по 30 сек, 3 подхода. Заключительная часть: броски мяча вверх-вперёд с ловлей 2 мин; растяжка плечевого пояса 3 мин.	По выбору обучающегося	самоконтроль
143				Индивидуальная, самостоятельная	2	Повторение техники: ведение мяча Разминка: бег с изменением направления 3 мин; ОРУ 4 мин. Основная часть: ведение на месте правой и левой — по 1 мин, 2 подхода; ведение с изменением высоты отскока (высокое—низкое) — по 30 сек на каждую руку, 3 подхода; ведение шагом, лёгким бегом по прямой 20 м — 6 повторений (по 3 каждой рукой); ведение змейкой между 5–6 ориентирами — 5	По выбору обучающегося	самоконтроль

						проходов; ведение с остановкой и поворотом — 10 повторений; ведение с переводом мяча перед собой (смена рук) 20 м, 4 подхода; ведение с изменением скорости (медленно—ускорение) — 4 повторения по 20 м; челночное ведение 3×103×10 м — 3 подхода. Заключительная часть: ходьба с мячом, ведение без зрительного контроля 3 мин; растяжка кистей и предплечий 2 мин.		
144				Индивидуальная, самостоятельная	2	Повторение техники: броски и игровые элементы Разминка: бег + ОРУ 8 мин; ведение мяча в движении 3 мин. Основная часть: броски с близкого расстояния (1–2 м) одной рукой от плеча — 30 бросков; броски двумя от груди с расстояния 2–3 м — 20 бросков; штрафной бросок — 30 попыток (с подсчётом попаданий); бросок после ведения и двух шагов (правой и левой) — по 15; бросок после ловли мяча и остановки двумя шагами — 15 повторений; добивание мяча после отскока от щита — 20 повторений; подбор мяча после броска в прыжке — 15 повторений. Заключительная часть: лёгкие передачи мяча в стену 2 мин; упражнения на расслабление 3 мин.	По выбору обучающегося	самоконтроль
145				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП: прыгучесть и быстрота Разминка: бег 3 мин, ОРУ 5 мин. Основная часть: прыжки в длину с места толчком двумя — 5 попыток; тройной прыжок с места — 5 попыток; прыжки вверх с места	По выбору обучающегося	самоконтроль

						со взмахом руками — 10 повторений, 3 подхода; запрыгивания на возвышенность (скамья, ступенька) двумя ногами — 10, 3 подхода; выпрыгивания с одной ноги (по 8 на каждую) — 3 подхода; многоскоки (прыжки с ноги на ногу) 20 м, 4 повторения; рывки 10 м из стойки баскетболиста — 6 повторений; бег 20 м с максимальной скоростью — 4 повторения. Заключительная часть: лёгкий бег 2 мин; растяжка ног 4 мин.		
146				Индивидуальная, самостоятельная	2	Совершенствование ведения мяча Разминка: бег с мячом в руках 3 мин; ведение на месте с переводами 3 мин. Основная часть: ведение двух мячей одновременно на месте 30 сек, 4 подхода; ведение двух мячей поочерёдно (правая—левая) 30 сек, 3 подхода; ведение с переводом между ног 20 м, 4 подхода; ведение с переводом за спиной 20 м, 4 подхода; ведение змейкой с изменением руки на каждом повороте — 6 проходов; ведение с обводкой препятствий на скорости — 6 проходов; ведение спиной вперёд (контроль мяча без зрительного контроля) 10 м, 3 подхода; ведение с резкими остановками и рывками — 4 подхода по 20 м. Заключительная часть: жонглирование мячом (подбрасывание, ловля) 3 мин; растяжка 2 мин.	По выбору обучающегося	самоконтроль
147				Индивидуальная, самостоятельная	2	Совершенствование передач (в движении) Разминка: бег 3 мин, ОРУ 5 мин. Основная	По выбору обучающегося	самоконтроль

				ая		часть: передача в стену одной рукой от плеча (правой и левой) — по 40; передача в стену в движении вдоль стены приставным шагом — по 20 м, 4 подхода; передача мяча в стену, ловля после отскока с поворотом — 30 повторений; передача двумя от груди в стену с отскоком от пола — 50 передач; бег к стене, передача, ловля возврата, остановка двумя шагами, обратная передача — 20 повторений; ведение 10 м — передача в стену — ловля — ведение обратно — 8 повторений; передача набивного мяча (1–2 кг) от груди, из-за головы, сбоку — по 15. Заключительная часть: круговые движения руками 2 мин; растяжка 3 мин.		
148				Индивидуальная, самостоятельная	2	Совершенствование бросков Разминка: бег с мячом 3 мин; ведение на месте 3 мин; ОРУ 3 мин. Основная часть: броски с дистанции 1 м (правой и левой) — по 20; броски со средней дистанции (3–4 м) — 30 бросков; штрафной бросок — 40 попыток (с подсчётом); бросок после ведения и остановки прыжком — 15 повторений; бросок после ловли, поворота и двух шагов — 15 повторений; бросок после финта на проход — 10 повторений; добивание мяча от щита — 20 повторений; бросок одной рукой в прыжке с близкого расстояния — 15 повторений. Заключительная часть: свободные броски в расслабленном темпе 3 мин; растяжка плеч и спины 3 мин.	По выбору обучающегося	самоконтроль

149				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП: ловкость и выносливость Разминка: бег с изменением направления 3 мин; ОРУ 5 мин. Основная часть: челночный бег 5×105×10 м — 4 подхода; упражнение «звезда» (бег к 4 точкам и обратно в центр) — 4 круга; прыжки через скакалку на одной ноге — по 30 сек на каждую, 3 подхода; бег зигзагом с резкими сменами направления — 6 повторений по 15 м; круговая тренировка (4 станции по 30 сек, 3 круга): отжимания, прыжки на месте, скручивания на пресс, ведение мяча на месте; бег 6 мин (темповой бег); передачи мяча в стену на максимальной скорости — 3 подхода по 30 сек. Заключительная часть: ходьба 2 мин; растяжка 4 мин.	По выбору обучающегося	самоконтроль
150				Индивидуальная, самостоятельная	2	Комплексная техническая тренировка Разминка: бег + ОРУ 8 мин; ведение мяча в движении 3 мин. Основная часть: комплексное упражнение — ведение 10 м, остановка, поворот, передача в стену, ловля, бросок — 10 повторений; ведение змейкой, передача в стену, ловля, ведение обратно, бросок — 8 повторений; челночное ведение 3×103×10 м с броском в конце — 5 подходов; бросок после двух шагов с ведения (правой и левой) — по 12; финт на бросок — шаг в сторону — бросок — 12 повторений; финт на передачу — ведение — бросок — 12 повторений; подбор мяча после броска — добивание — 15 повторений. Заключительная часть: лёгкие передачи 2 мин; растяжка 3 мин.	По выбору обучающегося	самоконтроль

151				Индивидуальная, самостоятельная	2	Тактика нападения: индивидуальные действия Разминка: бег 3 мин, ОРУ 5 мин; ведение мяча на месте и в движении 3 мин. Основная часть: обыгрывание защитника — вышагивание 15 повторений; обыгрывание защитника — скрестный шаг 15 повторений; финт на ведение — проход в другую сторону 12 повторений; финт на бросок — проход под кольцо 12 повторений; финт на передачу — бросок 12 повторений; ведение с резким изменением направления (перевод перед собой) 15 повторений; ведение, остановка, поворот на 180 градусов, бросок 10 повторений; ведение с обводкой воображаемого защитника змейкой — 8 проходов. Заключительная часть: свободное ведение 2 мин; растяжка 3 мин.	По выбору обучающегося	самоконтроль
152				Индивидуальная, самостоятельная	2	14. Тактика защиты: индивидуальные действия Разминка: бег 3 мин, ОРУ 5 мин. Основная часть: приставные шаги в защитной стойке по прямой 10 м — 6 повторений; перемещение спиной вперёд в стойке — 6 повторений по 10 м; зигзагообразное перемещение в защитной стойке — 5 проходов от лицевой до центра; выбор позиции по отношению к мячу (имитация: мяч справа, слева, впереди) — 20 повторений; имитация противодействия проходу (защитная работа ногами) — 15 повторений; имитация противодействия броску (подставление рук) — 15	По выбору обучающегося	самоконтроль

						повторений; имитация подбора мяча в защите с постановкой спиной к кольцу — 15 повторений; челночный бег в защитной стойке 3×103×10 м — 4 подхода. Заключительная часть: ходьба 2 мин; растяжка ног 3 мин.		
153				Индивидуальная, самостоятельная	2	Игровые комбинации (имитация) Разминка: бег 3 мин, ОРУ 5 мин; ведение с изменением скорости 3 мин. Основная часть: имитация быстрого отрыва — рывок 20 м, ловля, ведение, бросок 8 повторений; имитация позиционного нападения — ведение, заслон (у стены), выход, бросок 10 повторений; комбинация «отдай— выйди» — передача в стену, рывок в сторону, ловля, бросок 10 повторений; комбинация «скрестный выход» — ведение навстречу воображаемому партнёру, передача в стену, ловля, бросок 10 повторений; ведение — финт на бросок — передача в стену — ловля возврата — бросок 8 повторений; ведение — финт на передачу — проход — бросок 8 повторений; серия бросков: штрафной + бросок после ведения + бросок после ловли — 5 серий. Заключительная часть: свободное ведение 2 мин; растяжка 3 мин.	По выбору обучающегося	самоконтроль
154				Индивидуальная, самостоятельная	2	Интегральная подготовка: связка техники и тактики Разминка: бег 3 мин, ОРУ 5 мин; ведение с изменением направления 3 мин. Основная часть: ведение 15 м на скорости — остановка прыжком — бросок 10	По выбору обучающегося	самоконтроль

						повторений; ведение с финтом на проход — два шага — бросок 10 повторений; ловля мяча — поворот — ведение — бросок 10 повторений; челночное ведение с броском на каждом отрезке — 5 подходов; передача в стену — рывок — ловля — ведение — бросок 10 повторений; упражнение «круг» — ведение, передача в стену под углом, ловля возврата, бросок 10 повторений; ведение двух мячей 30 сек + бросок — 4 подхода; защитное перемещение 10 м + рывок 10 м + бросок — 8 повторений. Заключительная часть: свободные броски 3 мин; растяжка 3 мин.		
155				Индивидуальная, самостоятельная	2	Итоговая комплексная тренировка Разминка: бег 3 мин, ОРУ 5 мин; ведение и передачи 3 мин. Основная часть: комплексное упражнение «круг» — ведение, передача в стену, ловля, финт, бросок 10 повторений; челночное ведение 5×105×10 м с броском на финише — 3 подхода (замер времени); ведение двух мячей — финт — бросок 8 повторений; защитное перемещение — рывок — ведение — передача в стену — ловля — бросок 8 повторений; серия: штрафной + бросок после ведения + бросок после ловли с поворотом + добивание — 5 серий; упражнение «звезда» с мячом (ведение к 4 точкам и обратно, бросок) — 4 круга; 20 штрафных бросков (с подсчётом); ведение змейкой на скорость — 3 подхода (замер). Заключительная часть: лёгкое ведение 2	По выбору обучающегося	самоконтроль

						мин; растяжка 3 мин.		
156				Индивидуальная, самостоятельная	2	Контрольное тестирование Разминка: бег 4 мин, ОРУ 6 мин; ведение и лёгкие броски 3 мин. Основная часть — контрольные испытания: челночный бег 3×103×10 м (сек); прыжок в длину с места (см); бег 20 м с максимальной скоростью (сек); прыжок вверх с места со взмахом руками (см); поднимание туловища за 30 сек (кол-во); отжимания за 30 сек (кол-во); скоростное ведение 20 м (сек); штрафной бросок — 20 попыток (попаданий); броски с близкой дистанции — 20 попыток (попаданий); передача мяча в стену за 30 сек (кол-во). Все результаты сравнить с показателями дня 1 и зафиксировать динамику. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания 3 мин; общая растяжка 5 мин.	По выбору обучающегося	самоконтроль
Всего					312 ч			

**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	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
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