


Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Лицей № 1»

| | |
|---|---|
| <p>«Согласовано» Педагогическим советом МАОУ Лицей №1</p> <p>Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.</p> | <p>«Утверждено» Директор лицея Сеткова И.Н./</p> <p>Приказ № 80/38 от «1» сентября 2021 г.</p>  |
|---|---|

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная
«Подвижные игры»
направление
«Баскетбол для всех и каждого»

Возраст: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель программы:
Другов Владимир Анатольевич
Педагог дополнительного образования

Красноярск, 2021

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 5-9 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Дополнительное образование учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г..

Программа рассчитана на пять лет (общий объем - 525 часов), исходя из 3 часов занятий в неделю.

Актуальность программы

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цели и задачи

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса дополнительного образования используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «Описание материально технического обеспечения дополнительного образования».

Общая характеристика курса

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

МЕСТО КУРСА В ШКОЛЬНОМ ПЛАНЕ

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана дополнительного образования рассчитана на 525 часов для детей 11-15 лет.

Сроки реализации программы. 5 класс 3 час. в неделю - 105 часов, 6 класс 3 час. в неделю – 105 часов, 7 класс 3 час. в неделю - 105 часов, 8 класс 3 час. в неделю - 105 часов, 9 класс 3 час. в неделю - 105 часов.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ В СОДЕРЖАНИИ КУРСА

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны*:

знать

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Тематический план

| № | Наименование разделов, тем | Всего часов | Количество часов | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------|---|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| | | | 5кл(105) | | 6кл(105) | | 7кл(105) | | 8кл (105) | | 9кл (105) | | 9кл(102) | |
| | | | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний | | В процессе учебно-тренировочных занятий | | | | | | | | | | | |
| 2 | Передвижения и остановки без мяча | 45 | | 18 | | 9 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 |
| 3 | Ловля мяча | 36 | | 12 | | 9 | | 9 | | 3 | | 3 | | 3 |
| 4 | Передача мяча | 36 | | 12 | | 9 | | 9 | | 3 | | 3 | | 3 |
| 5 | Ведение мяча | 96 | | 27 | | 21 | | 18 | | 18 | | 12 | | 12 |
| 6 | Броски мяча | 84 | | 12 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 |
| 7 | Отбор мяча | 30 | | - | | 6 | | 6 | | 9 | | 9 | | 9 |
| 8 | Отвлекающие приемы (финты) | 27 | | - | | 6 | | 6 | | 9 | | 6 | | 6 |
| 9 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 24 | | 12 | | 6 | | 6 | | - | | - | | - |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------|------------|---|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|
| 10 | Тактика игры | 127 | | 12 | | 21 | | 27 | | 33 | | 34 | | 36 |
| 11 | Подвижные игры и эстафеты | - | В процессе учебно-тренировочных занятий | | | | | | | | | | | |
| 12 | Физическая подготовка | - | В процессе учебно-тренировочных занятий | | | | | | | | | | | |
| 13 | Судейская практика | 20 | | - | | - | | - | | 6 | | 14 | | 9 |
| | Всего: | 525 | | 105 | | 105 | | 105 | | 105 | | 105 | | 102 |

Распределение учебного материала по баскетболу по классам

| № п/п | Учебный материал | Классы | | | | |
|--|---|--------|---|---|---|---|
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий) | | | | | | |
| 1 | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу | • | • | • | • | • |
| 2 | Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов | • | • | • | • | • |
| 3 | Тактические действия в баскетболе | • | • | • | • | • |
| 4 | Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. | • | • | • | • | • |
| Передвижения и остановки без мяча | | | | | | |
| 1 | Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево | Р | З | З | С | С |
| 2 | Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из | Р | З | З | С | С |

| | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| | различных исходных положений | | | | | |
| 3 | Остановки: двумя шагами, прыжком | Р | З | С | + | + |
| 4 | Прыжки, повороты вперед, назад | Р | З | С | + | + |
| 5 | Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки) | + | + | + | + | + |
| Ловля мяча | | | | | | |
| | Ловля мяча <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) | Р | З | З | С | + |
| | | | | | Р | З |
| Передачи мяча | | | | | | |
| 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | Р | З | З | С | С |
| 2 | Передача мяча одной рукой от плеча | | | Р | З | С |
| 3 | Передача мяча двумя руками сверху | | | | | Р |
| Ведение мяча | | | | | | |
| 1 | Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) | Р | З | З | С | С |
| 2 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения | | Р | З | С | С |
| 3 | Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) | Р | З | З | С | С |
| 4 | Ведение мяча в движении с переводом на другую руку | | | Р | З | З |
| 5 | Ведение мяча с изменением направления движения | Р | З | З | З | С |
| 6 | Ведение мяча с обводкой препятствий | | | Р | З | З |
| Броски мяча | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Бросок мяча двумя руками от груди с места | Р | З | З | З | С |
| 2 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места | Р | З | З | З | С |
| 3 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения | | Р | З | З | С |
| 4 | Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке | | | | | Р |
| 5 | Штрафной бросок | | | Р | Р | З |
| Отбор мяча | | | | | | |
| 1 | Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении | | Р | З | С | С |
| 2 | Вырывание мяча из рук соперника | | | Р | З | С |
| 3 | Накрывание мяча при броске | | | | Р | З |
| Отвлекающие приемы (финты) | | | | | | |
| 1 | Финты без мяча | | Р | З | С | С |
| 2 | Финты с мячом | | | Р | Р | Р |
| Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | | | | | |
| 1 | Сочетание приемов без броска мяча в кольцо | + | + | + | + | + |
| 2 | Сочетание приемов с броском мяча в кольцо | + | + | + | + | + |
| Тактика игры | | | | | | |
| 1 | Индивидуальные действия в нападении и защите | | Р | Р | З | З |
| 2 | Групповые действия в нападении и защите: | | | | | |
| | взаимодействие двух игроков; | | Р | З | С | С |
| | взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1); | | | Р | З | С |
| | взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2) | | | | Р | З |
| | взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; | | | | Р | З |
| | взаимодействие трех нападающих против двух | | | | Р | З |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | защитников (3Х2); | | | | | |
| | взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); | | Р | З | З | С |
| | взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); | | | | | Р |
| | взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») | | | | | Р |
| | Двусторонняя учебная игра | + | + | + | + | + |
| Подвижные игры и эстафеты | | | | | | |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | + | + | + | + | + |
| 2 | Игры, развивающие физические способности | + | + | + | + | + |
| Физическая подготовка | | | | | | |
| | Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | + | + | + | + | + |
| Судейская практика | | | | | | |
| | Судейство игры в баскетбол | | | | + | + |

Условные обозначения: **Р** - разучивание двигательного действия; **З** – закрепление двигательного действия; **С**-совершенствование двигательного действия; **«+»** - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во | Примечание |
|-------|--|--------|---|
| 1 | Библиотечный фонд | | |
| 1.1. | Федеральный государственный стандарт начального общего образования | Д | В составе кабинета по физической культуре |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| 1.2. | Программа Дополнительного образования. «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность /П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2011г. (Работаем по новым стандартам)» для учащихся 1-4 классов. | Д | В составе кабинета по физической культуре |
| 1.3 | Учебная научная, научно-популярная литература по баскетболу | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.4 | Методические издания по баскетболу для учителей 1.«Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007» 2.«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984 4.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001 5.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998. 6.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов. - М.:Просвещение,1997, 7.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2012 | | В составе кабинета по физической культуре. В составе библиотечного фонда |
| 2 | Технические средства обучения | | |
| 2.1 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала и площадки | Д | В составе материально-технического оснащения образовательного учреждения |
| 2.2 | Мегафон | Д | |
| 2.3 | Радиомикрофон | Д | |
| 2.4 | Сканер | Д | |
| 2.5 | Принтер | Д | |
| 2.6 | Мультимедиапроектор | Д | |
| 2.7 | Экран | Д | |
| 3 | Экранно-звуковые пособия | | |
| 3.1 | Аудиозаписи | Д | Для прослушивания песен, проведения соревнований и физкультурных праздников. |
| 4 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 4.1 | Кабинет для проведения аудиторных занятий | Г | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 4.2 | Спортивный зал | Г | |
| 4.3 | Площадка для игр подготовительных к баскетболу на открытом воздухе | Г | |
| 4.4 | Медицинская аптечка | Д | В составе кабинета по физической культуре. |
| 4.5 | Мячи баскетбольные | К | |
| 4.6 | Насос с иглой для надувания мячей | Д | |
| 4.7 | Щиты баскетбольный | Г | В составе кабинета по физической культуре. |
| 4.8 | Щиты тренировочный навесные с кольцом и сеткой | Г | |
| 4.9 | Стойки для обводки | Г | |

Д - демонстрационный экземпляр, К – комплект (на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группах

Календарно-тематическое планирование 7- 9 класс

| № п/п | Дата План. | Тема занятия | 1 гр. План | 2 гр. План | 3 гр. План | Факт |
|-------|------------|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------|
| 1 | 1 нед. | Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки игрока. | 02.09 | 02.09 | 02.09 | |
| 2-3 | | Передвижения и остановки без мяча. | 04.09 07.09 | 04.09 07.09 | 04.09 07.09 | |
| 4. | 2нед | Держание мяча. Ведение мяча на месте. | 09.09 | 09.09 | 09.09 | |
| 5 | | Остановки в два шага. | 11.09 | 11.09 | 11.09 | |
| 6 | | Остановки прыжком. | 14.09 | 14.09 | 14.09 | |
| 7 | 3нед | Ведение мяча шагом правой и левой рукой. | 16.09 | 16.09 | 16.09 | |
| 8-9 | | Передвижения и остановки без мяча. Игровые задания. | 18.09 21.09 | 18.09 21.09 | 18.09 21.09 | |
| 10-11 | 4 нед. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 23.09 25.09 | 23.09 25.09 | 23.09 25.09 | |
| 12-13 | 5 нед. | Ведение мяча правой и левой рукой змейкой. | 28.09 30.09 | 28.09 30.09 | 28.09 30.09 | |
| 14-16 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди от головы на месте. | 02.10 05.10 07.10 | 02.10 05.10 07.10 | 02.10 05.10 07.10 | |

| | | | | | | |
|-------|--------|--|----------------|----------------|----------------|--|
| 17 | 6 нед. | Передвижения и остановки без мяча и с мячом. | 09.10 | 09.10 | 09.10 | |
| 18-19 | | Передвижения и остановки без мяча и с мячом. | 12.10 14.10 | 12.10 14.10 | 12.10 14.10 | |
| 20-21 | 7нед | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | 16.10 19.10 | 16.10 19.10 | 16.10 19.10 | |
| 22 | | Ведение мяча шагом и бегом. | 21.10 | 21.10 | 21.10 | |
| 23-24 | 8нед | Ловля и передача мяча правой и левой рукой от плеча. | 23.10 26.10 | 23.10 26.10 | 23.10 26.10 | |
| 25 | | Ловля и передача мяча в движении. | 28.10 | 28.10 | 28.10 | |
| 26-27 | 9нед | Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Эстафеты. | 30.10 09.11 | 30.10 09.11 | 30.10 09.11 | |
| 28 | | Ловля и передача мяча в парах. | 11.11 | 11.11 | 11.11 | |
| 29-30 | 10нед | Ведение мяча с изменением направления. | 13.11 16.11 | 13.11 16.11 | 13.11 16.11 | |
| 31 | | Бросок мяча двумя руками от груди с места. | 18.11 | 18.11 | 18.11 | |
| 32-33 | 11нед | Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Игры. | 20.11 23.11 | 20.11 23.11 | 20.11 23.11 | |
| 34 | | Комбинации из освоенных элементов. | 25.11 | 25.11 | 25.11 | |
| 35-36 | 12нед | Ловля и передача мяча в парах, в тройках. | 27.11 30.11 | 27.11 30.11 | 27.11 30.11 | |
| 37 | | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | 02.12 | 02.12 | 02.12 | |
| 38-39 | 13нед | Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты. | 04.12 07.12 | 04.12 07.12 | 04.12 07.12 | |
| 40 | | Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча. | 09.12 | 09.12 | 09.12 | |
| 41-42 | 14нед | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 11.12 14.12 | 11.12 14.12 | 11.12 14.12 | |
| 43 | | Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Игры. | 16.12 | 16.12 | 16.12 | |
| 44-45 | 15 нед | Ловля и передача мяча в парах, в тройках. | 18.12 21.12 | 18.12 21.12 | 18.12 21.12 | |
| 46 | | Броски мяча в кольцо с различных точек с места. | 23.12 | 23.12 | 23.12 | |
| 47-48 | 16нед | Ведение мяча с изменением направления. | 25.12 28.12 | 25.12 28.12 | 25.12 28.12 | |
| 49 | | Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. | 30.12 | 30.12 | 30.12 | |
| 50-51 | 17нед | Тактические действия в игре. | 11.01 | 11.01 | 11.01 | |

| | | | | | | |
|--------|-------|--|----------------|----------------|----------------|--|
| | | | 13.01 | 13.01 | 13.01 | |
| 52 | | Ловля и передачи мяча на месте и в движении в парах, колоннах. | 15.01 | 15.01 | 15.01 | |
| 53-54 | 18нед | Ловля и передача мяча в движении. | 18.01 20.01 | 18.01 20.01 | 18.01 20.01 | |
| 55 | | Броски в кольцо после ведения. | 22.01 | 22.01 | 22.01 | |
| 56-57 | 19нед | Ведение мяча с изменением направления. | 25.01 27.01 | 25.01 27.01 | 25.01 27.01 | |
| 58 | | Тактические действия в игре. | 29.01 | 29.01 | 29.01 | |
| 59-50 | 20нед | Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Эстафеты. | 01.02 03.02 | 01.02 03.02 | 01.02 03.02 | |
| 61 | | Броски мяча в кольцо с места и после ведения. | 05.02 | 05.02 | 05.02 | |
| 62-63 | 21нед | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | 08.02 10.02 | 08.02 10.02 | 08.02 10.02 | |
| 64 | | Комбинации из освоенных элементов. | 12.02 | 12.02 | 12.02 | |
| 65-66 | 22нед | Ведение мяча с ускорением после сигнала. | 15.02 17.02 | 15.02 17.02 | 15.02 17.02 | |
| 67 | | Ловля и передача мяча во встречных колоннах. | 19.02 | 19.02 | 19.02 | |
| 68-69 | 23нед | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игры. | 22.02 24.02 | 22.02 24.02 | 22.02 24.02 | |
| 70 | | Броски мяча в кольцо на месте и после ведения. | 26.02 | 26.02 | 26.02 | |
| 71-72 | 24нед | Ведение мяча спиной вперёд. | 01.03 03.03 | 01.03 03.03 | 01.03 03.03 | |
| 73 | | Тактические действия в нападении. | 05.03 | 05.03 | 05.03 | |
| 74-75- | 25нед | Ловля и передача мяча в парах, тройках | 10.03 12.03 | 10.03 12.03 | 10.03 12.03 | |
| 76 | | Комбинации из освоенных элементов. | 15.03 | 15.03 | 15.03 | |
| 77-78 | 26нед | Ловля и передача мяча в движении. | 17.03 19.03 | 17.03 19.03 | 17.03 19.03 | |
| 79 | | Тактические действия в защите. | 05.04 | 05.04 | 05.04 | |
| 80-81 | 27нед | Ведение мяча после ловли в движении. | 07.04 09.04 | 07.04 09.04 | 07.04 09.04 | |
| 82 | | Броски в кольцо после ведения правой и левой рукой. | 12.04 | 12.04 | 12.04 | |
| 83-84 | 28нед | Ловля и передача мяча в движении. | 14.04 | 14.04 | 14.04 | |

| | | | | | | |
|---------|-------|---|----------------|----------------|----------------|--|
| | | | 16.04 | 16.04 | 16.04 | |
| 85 | | Комбинации из освоенных элементов. | 19.04 | 19.04 | 19.04 | |
| 86-87 | 29нед | Ведение мяча с ускорением. | 21.04 23.04 | 21.04 23.04 | 21.04 23.04 | |
| 88 | | Броски в кольцо на месте и после ведения. | 26.04 | 26.04 | 26.04 | |
| 89-90 | 30нед | Комбинации из освоенных элементов. | 28.04 30.04 | 28.04 30.04 | 28.04 30.04 | |
| 91 | | Тактические действия . | 03.05 | 03.05 | 03.05 | |
| 92-93 | 31нед | Броски в кольцо после ведения. | 05.05 07.05 | 05.05 07.05 | 05.05 07.05 | |
| 94 | | Комбинации из освоенных элементов. | 10.05 | 10.05 | 10.05 | |
| 95-96 | 32нед | Броски в кольцо одной и двумя руками. | 12.05 14.05 | 12.05 14.05 | 12.05 14.05 | |
| 97 | | Тактические действия в игре. | 17.05 | 17.05 | 17.05 | |
| 98-99 | 33нед | Комбинации из освоенных элементов. | 19.05 21.05 | 19.05 21.05 | 19.05 21.05 | |
| 100 | | Тактические действия в игре. | 24.05 | 24.05 | 24.05 | |
| 101-102 | 34нед | Тактические действия в игре. Комбинации из освоенных элементов. | 26.05 28.05 | 26.05 28.05 | 26.05 28.05 | |
| 103-104 | 35нед | Тактические действия в игре. | 26.05 28.05 | 26.05 28.05 | 26.05 28.05 | |
| 105 | | Тактические действия в игре. Комбинации из освоенных элементов. | 31.05 | 31.05 | 31.05 | |