

Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»

**Учебно-тематическое планирование для группы СОГ
на 2018-2019 учебный год
по виду спорта баскетбол**

(составлено на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта баскетбол, 2016 год, автор Латонина С.А.)

Группа	СОГ1	СОГ2
Возраст обучающихся	12-13 лет	14-16 лет
Срок реализации программы	1 год	
Педагог дополнительного образования Работающий по программе	Латонина С.А.	

г. Псков, 2018 г.

**Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год
(2005-2006г.р. – 12-13 лет)**

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов.	Тема учебно-тренировочного занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	18	16.10-17.10	теория	1,5	Инструктаж по технике безопасности. Теория: развитие баскетбола.	птпл	опрос
2	09	19	15.30-16.10 16.20-17.00	Теория, практика	2	Техника передвижения, ведения, передач, бросков: стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	птпл	Опрос, виз. контроль
3	09	20	16.10-17.10	практика	1,5	Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте.	птпл	визуальный контроль
4	09	22	11.30-12.10	практика	1	Обучение перемещению в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой.	птпл	визуальный контроль
5	09	25	16.10-17.10	практика	1,5	Изучение нового материала. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении.	птпл	визуальный контроль
6	09	26	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Физическая подготовка. Подвижные игры.	птпл	визуальный контроль
7	09	27	16.10-17.10	практика	1,5	Комплексное развитие двигательных способностей.	птпл	визуальный контроль
8	09	29	11.30-12.10	практика	1	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах.	птпл	визуальный контроль
9	10	2	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	Теория Правила соревнований. Правила игры мини - баскетбол.	птпл	опрос
10	10	3	15.30-16.10 16.20-17.00	Теория, соревнования	2	Теория Правила соревнований. Правила игры мини - баскетбол	птпл	опрос
11	10	4	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.	птпл	визуальный контроль
12	10	6	11.30-12.10	практика	1	ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.	птпл	визуальный контроль
13	10	9	16.10-17.10	практика	1,5	ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.	птпл	визуальный контроль
14	10	10	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	ОФП. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200м. Кросс 1000 м.	птпл	визуальный контроль
15	10	11	16.10-17.10	практика	1,5	ОФП. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200м. Кросс 1500 м.	птпл	визуальный контроль

16	10	13	11.30-12.10	Теория, практика	1	Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения.	птпл	визуальный контроль
17	10	16	16.10-17.10	практика	1,5	Тактика свободного нападения. Позиционные нападение (5:0) без смены мест.	птпл	визуальный контроль
18	10	17	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	птпл	визуальный контроль
19	10	18	16.10-17.10	практика	1,5	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	птпл	визуальный контроль
20	10	20	11.30-12.10	практика	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	птпл	визуальный контроль
21	10	23	16.10-17.10	практика	1,5	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	птпл	визуальный контроль
22	10	24	15.30-16.10 16.20-17.00	Теория практика,	2	Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	птпл	визуальный контроль
23	10	25	16.10-17.10	практика	1,5	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	птпл	визуальный контроль
24	10	27	11.30-12.10	практика	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	птпл	визуальный контроль
25	10	30	16.10-17.10	практика	1,5	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	птпл	визуальный контроль
26	10	31	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	птпл	визуальный контроль
27	11	1	16.10-17.10	практика	1,5	Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	птпл	визуальный контроль
28	11	3	11.30-12.10	практика	1	Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	птпл	визуальный контроль
29	11	6	16.10-17.10	практика	1,5	Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	птпл	визуальный контроль
30	11	7	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.	птпл	визуальный контроль
31	11	8	16.10-17.10	практика	1,5	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.	птпл	визуальный контроль
32	11	10	11.30-12.10	практика	1	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.	птпл	визуальный контроль
33	11	13	16.10-17.10	практика	1,5	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.	птпл	визуальный контроль

34	11	14	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.	птпл	визуальный контроль
35	11	15	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	Совершенствование бросков, передач, ведение мяча.	птпл	визуальный контроль
36	11	17	11.30-12.10	практика	1	Совершенствование бросков, передач, ведение мяча.	птпл	визуальный контроль
37	11	20	16.10-17.10	практика	1,5	Совершенствование бросков, передач, ведение мяча.	птпл	тестирование
38	11	21	15.30-16.10 16.20-17.00	Теория, практика	2	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.	птпл	визуальный контроль
39	11	22	16.10-17.10	практика	1,5	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках	птпл	визуальный контроль
40	11	24	11.30-12.10	практика	1	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках	птпл	визуальный контроль
41	11	27	16.10-17.10	практика	1,5	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках	птпл	визуальный контроль
42	11	28	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках	птпл	тестирование
43	11	29	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	ОФП. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	птпл	визуальный контроль
44	12	1	11.30-12.10	практика	1	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	птпл	визуальный контроль
45	12	4	16.10-17.10	практика	1,5	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	птпл	визуальный контроль
46	12	5	15.30-16.10 16.20-17.00	Теория, практика	2	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	птпл	визуальный контроль
47	12	6	16.10-17.10	практика	1,5	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	птпл	визуальный контроль
48	12	8	11.30-12.10	практика	1	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	птпл	визуальный контроль
49	12	11	16.10-17.10	практика	1,5	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	птпл	визуальный контроль

50	12	12	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	птпл	тестирование
51	12	13	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	птпл	визуальный контроль
52	12	15	11.30-12.10	практика	1	Изучение нового материала. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	птпл	визуальный контроль
53	12	18	16.10-17.10	практика	1,5	Изучение нового материала. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	птпл	визуальный контроль
54	12	19	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Изучение нового материала. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	птпл	визуальный контроль
55	12	20	16.10-17.10	практика	1,5	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	птпл	Опрос, визуальный контроль
56	12	22	11.30-12.10	Теория, практика	1	Теория. Правила соревнований. Жесты судей.	птпл	Опрос
57	12	25	16.10-17.10	теория ,практика	1,5	Теория. Правила соревнований. Жесты судей.	птпл	опрос
58	12	26	15.30-16.10 16.20-17.00	Теория практика,	2	Теория. Правила соревнований. Жесты судей.	птпл	тестирование
59	12	27	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	птпл	визуальный контроль
60	12	29	11.30-12.10	практика	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	птпл	визуальный контроль
61	01	09	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	птпл	визуальный контроль
62	01	10	16.10-17.10	практика	1,5	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	птпл	визуальный контроль
63	01	12	11.30-12.10	Теория, практика	1	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
64	01	15	16.10-17.10	практика	1,5	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой	птпл	визуальный

						мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини - баскетбол.		контроль
65	01	16	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
66	01	17	16.10-17.10	практика	1,5	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
67	01	19	11.30-12.10	Теория, практика	1	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	птпл	визуальный контроль
68	01	22	16.10-17.10	практика	1,5	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	птпл	визуальный контроль
69	01	23	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	птпл	визуальный контроль
70	01	24	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
71	01	26	11.30-12.10	практика	1	Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
72	01	29	16.10-17.10	практика	1,5	Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
73	01	30	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
74	01	31	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	птпл	визуальный контроль
75	02	2	11.30-12.10	практика	1	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	птпл	визуальный контроль
76	02	5	16.10-17.10	практика	1,5	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	птпл	визуальный контроль
77	02	6	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	птпл	визуальный контроль
78	02	7	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины)	птпл	визуальный контроль

79	02	9	11.30-12.10	практика	1	ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины)	птпл	визуальный контроль
80	02	12	16.10-17.10	практика	1,5	ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины)	птпл	визуальный контроль
81	02	13	15.30-16.10 16.20-17.00	Теория, практика	2	После резкого входа в 3-секундную зону, в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины.	птпл	визуальный контроль
82	02	14	16.10-17.10	практика	1,5	Прием голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости,	птпл	визуальный контроль
83	02	16	11.30-12.10	практика	1	Прием голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости,	птпл	визуальный контроль
84	02	19	16.10-17.10	практика	1,5	Сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности.	птпл	визуальный контроль
85	02	20	15.30-16.10 16.20-17.00	Теория, практика	2	Сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности.	птпл	визуальный контроль
86	02	21	16.10-17.10	практика	1,5	Сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности.	птпл	визуальный контроль
87	02	26	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	Длинная передача мяча двумя руками и одной рукой сверху	птпл	визуальный контроль
88	02	27	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Длинная передача мяча двумя руками и одной рукой сверху	птпл	визуальный контроль
89	02	28	16.10-17.10	практика	1,5	Передача мяча игроку убегающему «в отрыв»,	птпл	визуальный контроль
90	03	2	11.30-12.10	практика	1	Передача мяча игроку убегающему «в отрыв»,	птпл	визуальный контроль
91	03	5	16.10-17.10	практика	1,5	Передача мяча после ловли в прыжке.	птпл	визуальный контроль
92	03	6	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Передача мяча после ловли в прыжке.	птпл	визуальный контроль
93	03	7	16.10-17.10	практика	1,5	Первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника;	птпл	визуальный контроль
94	03	12	16.10-17.10	практика	1,5	Первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном	птпл	визуальный

						сопротивлении противника;		контроль
95	03	13	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Передача мяча с разворотом на 180°;	птпл	визуальный контроль
96	03	14	16.10-17.10	практика	1,5	Передача мяча с разворотом на 180°;	птпл	визуальный контроль
97	03	16	11.30-12.10	практика	1	Скрытые передачи из различных исходных положений	птпл	визуальный контроль
98	03	19	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	Скрытые передачи из различных исходных положений	птпл	визуальный контроль
99	03	20	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Сбрасывание мяча при проходах на кольцо	птпл	визуальный контроль
100	03	21	16.10-17.10	практика	1,5	Сбрасывание мяча при проходах на кольцо	птпл	визуальный контроль
101	03	23	11.30-12.10	практика	1	Добивание мяча	птпл	визуальный контроль
102	03	26	16.10-17.10	практика	1,5	Добивание мяча	птпл	визуальный контроль
103	03	27	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Броски мяча в прыжке с ближних, средних дистанции	птпл	визуальный контроль
104	03	28	16.10-17.10	практика	1,5	Броски мяча в прыжке с ближних, средних дистанции	птпл	тестирование
105	03	30	11.30-12.10	практика	1	Добивание мяча после отскока от щита или кольцами одной рукой в одно касание	птпл	визуальный контроль
106	04	2	16.10-17.10	практика	1,5	Добивание мяча после отскока от щита или кольцами одной рукой в одно касание	птпл	визуальный контроль
107	04	3	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Многократное добивание мяча при активном противодействии.	птпл	визуальный контроль
108	04	4	16.10-17.10	практика	1,5	Многократное Добивание мяча при активном противодействии.	птпл	визуальный контроль
109	04	6	11.30-12.10	практика	1	Ведение мяча со сменой режима и характера передвижения	птпл	визуальный контроль
110	04	9	16.10-17.10	практика	1,5	Ведение мяча со сменой режима и характера передвижения	птпл	визуальный контроль
111	04	10	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Ведение мяча со сменой режима и характера передвижения	птпл	визуальный контроль
112	04	11	16.10-17.10	теория, практика	1,5	Дриблинг	птпл	визуальный контроль

113	04	13	11.30-12.10	практика	1	Дриблинг	птпл	тестирование
114	04	16	16.10-17.10	Теория, практика,	1,5	Ведение мяча на максимальной скорости	птпл	визуальный контроль
115	04	17	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Ведение мяча на максимальной скорости	птпл	тестирование
116	04	18	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	Обводка на скорости с различными способами маневрирования	птпл	визуальный контроль
117	04	20	11.30-12.10	практика	1	Обводка на скорости с различными способами маневрирования	птпл	визуальный контроль
118	04	23	16.10-17.10	практика	1,5	Проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины	птпл	визуальный контроль
119	04	24	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины	птпл	визуальный контроль
120	04	25	16.10-17.10	практика	1,5	Проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины	птпл	визуальный контроль
121	04	27	11.30-12.10	Теория, практика	1	ОФП. Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	птпл	визуальный контроль
122	04	30	16.10-17.10	практика	1,5	Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	птпл	визуальный контроль
123	05	7	16.10-17.10	практика	1,5	Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	птпл	визуальный контроль
124	05	8	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	птпл	визуальный контроль
125	05	14	16.10-17.10	практика	1,5	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры.	птпл	визуальный контроль
126	05	15	15.30-16.10 16.20-17.00	практика	2	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры.	птпл	визуальный контроль
127	05	16	16.10-17.10	практика	1,5	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры.	птпл	визуальный контроль
128	05	18	11.30-12.10	практика	1	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры.	птпл	визуальный контроль

129	05	21	16.10-17.10	Теория, практика	1,5	Тактическая подготовка. Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	птпл	визуальный контроль
130	05	22	15.30-16.10 16.20-17.00	соревноват ельная	2	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	птпл	визуальный контроль
131	05	23	16.10-17.10	соревноват ельная	1,5	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	птпл	визуальный контроль
132	05	25	11.30-12.10	соревноват ельная	1	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	птпл	визуальный контроль
133	05	28	16.10-17.10	соревноват ельная	1,5	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	птпл	визуальный контроль
134	05	29	15.30-16.10 16.20-17.00	соревноват ельная	2	Эстафеты с элементами баскетбола.	птпл	визуальный контроль
135	05	30	16.10-17.10	соревноват ельная	1,5	Эстафеты с элементами баскетбола.	птпл	визуальный контроль
136	05	31	11.30-12.10	Теория, практика	1	Контрольный. Прием контрольных нормативов по ОФП.	птпл	Тестирование

**Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год
(сборная 2004 – 2003 г.р.)**

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов.	Тема учебно-тренировочного занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	18	18.20-19.00 19.10-19.50	теория	2	Инструктаж по технике безопасности. Теория: развитие баскетбола в России.	птпл	опрос
2	09	19	18.00-18.40 18.50-19.30	Теория, практика	2	Техника передвижения, ведения, передач, бросков: стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	птпл	Опрос, виз.контроль
3	09	20	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте.	птпл	визуальный контроль
4	09	25	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Обучение перемещению в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой.	птпл	визуальный контроль
5	09	26	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Изучение нового материала. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении.	птпл	визуальный контроль
6	09	27	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Физическая подготовка. Подвижные игры.	птпл	визуальный контроль
7	10	2	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Комплексное развитие двигательных способностей.	птпл	визуальный контроль
8	10	3	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах.	птпл	визуальный контроль
9	10	4	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, соревнования	2	Теория Правила соревнований. Правила игры мини - баскетбол	птпл	опрос
10	10	9	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.	птпл	визуальный контроль
11	10	10	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.	птпл	визуальный контроль
12	10	11	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	ОФП. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.	птпл	визуальный контроль
13	10	16	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	ОФП. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200м. Кросс 1000 м.	птпл	визуальный контроль
14	10	17	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	ОФП. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200м. Кросс 1500 м.	птпл	визуальный контроль
15	10	18	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения.	птпл	визуальный контроль
16	10	23	18.20-19.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционные нападение (5:0) без	птпл	визуальный

			19.10-19.50			смены мест.		контроль
17	10	24	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	птпл	визуальный контроль
18	10	25	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	птпл	визуальный контроль
19	10	30	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	птпл	визуальный контроль
20	10	31	18.00-18.40 18.50-19.30	Теория практика,	2	Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	птпл	визуальный контроль
21	11	1	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	птпл	визуальный контроль
22	11	6	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	птпл	визуальный контроль
23	11	7	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	птпл	визуальный контроль
24	11	8	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	птпл	визуальный контроль
25	11	13	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	птпл	визуальный контроль
26	11	14	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.	птпл	визуальный контроль
27	11	15	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.	птпл	визуальный контроль
28	11	20	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.	птпл	визуальный контроль
29	11	21	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.	птпл	визуальный контроль
30	11	22	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	Совершенствование бросков, передач, ведение мяча.	птпл	визуальный контроль
31	11	27	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Совершенствование бросков, передач, ведение мяча.	птпл	визуальный контроль
32	11	28	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Совершенствование бросков, передач, ведение мяча.	птпл	тестирование
33	11	29	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в	птпл	визуальный контроль

						тройках.		
34	12	4	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках	птпл	визуальный контроль
35	12	5	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках	птпл	визуальный контроль
36	12	6	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках	птпл	тестирование
37	12	11	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	ОФП. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	птпл	визуальный контроль
38	12	12	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	птпл	визуальный контроль
39	12	13	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	птпл	визуальный контроль
40	12	18	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	птпл	визуальный контроль
41	12	19	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	птпл	тестирование
42	12	20	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	птпл	визуальный контроль
43	12	25	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Изучение нового материала. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	птпл	визуальный контроль
44	12	26	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Изучение нового материала. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	птпл	визуальный контроль
45	12	27	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	птпл	Опрос, виз. контроль
46	01	9	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	Теория. Правила соревнований. Жесты судей.	птпл	Опрос
47	01	10	18.00-18.40 18.50-19.30	Теория практика,	2	Теория. Правила соревнований. Жесты судей.	птпл	тестирование
48	01	15	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и	птпл	визуальный контроль

						ведения. Штрафной бросок.		
49	01	16	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	птпл	визуальный контроль
50	01	17	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	птпл	визуальный контроль
51	01	22	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
52	01	23	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
53	01	24	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
54	01	29	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	птпл	визуальный контроль
55	01	30	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	птпл	визуальный контроль
56	01	31	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
57	02	5	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
58	02	6	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини - баскетбол.	птпл	визуальный контроль
59	02	7	18.00-18.40 18.50-19.30	Теория, практика	2	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	птпл	визуальный контроль
60	02	12	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	птпл	визуальный контроль
61	02	13	18.20-19.00 19.10-19.50	Практика	2	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	птпл	визуальный контроль
62	02	14	18.00-18.40	Теория,	2	ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ: ловля мяча (на максимальной скорости	птпл	визуальный

			18.50-19.30	практика		передвижения при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины)		контроль
63	02	19	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины)	птпл	визуальный контроль
64	02	20	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	После резкого входа в 3-секундную зону, в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины.	птпл	визуальный контроль
65	02	21	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Прием голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости,	птпл	визуальный контроль
66	02	26	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Прием голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости,	птпл	визуальный контроль
67	02	27	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности.	птпл	визуальный контроль
68	02	28	18.00-18.40 18.50-19.30	Теория, практика	2	Длинная передача мяча двумя руками и одной рукой сверху	птпл	визуальный контроль
69	03	5	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Длинная передача мяча двумя руками и одной рукой сверху	птпл	визуальный контроль
70	03	6	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Передача мяча игроку убегающему «в отрыв»,	птпл	визуальный контроль
71	03	7	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Передача мяча игроку убегающему «в отрыв»,	птпл	визуальный контроль
72	03	12	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Передача мяча после ловли в прыжке.	птпл	визуальный контроль
73	03	13	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Передача мяча после ловли в прыжке.	птпл	визуальный контроль
74	03	14	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника;	птпл	визуальный контроль
75	03	19	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника;	птпл	визуальный контроль
76	03	20	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Передача мяча с разворотом на 180;	птпл	визуальный контроль
77	03	21	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Скрытые передачи из различных исходных положений	птпл	визуальный контроль
78	03	26	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	Скрытые передачи из различных исходных положений	птпл	визуальный контроль

79	03	27	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Сбрасывание мяча при проходах на кольцо	птпл	визуальный контроль
80	03	28	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Сбрасывание мяча при проходах на кольцо	птпл	визуальный контроль
81	04	2	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Добивание мяча	птпл	визуальный контроль
82	04	3	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Броски мяча в прыжке с ближних, средних дистанции	птпл	визуальный контроль
83	04	4	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Броски мяча в прыжке с ближних, средних дистанции	птпл	тестирование
84	04	9	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Добивание мяча после отскока от щита или кольцами одной рукой в одно касание	птпл	визуальный контроль
85	04	10	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Добивание мяча после отскока от щита или кольцами одной рукой в одно касание	птпл	визуальный контроль
86	04	11	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Многократное добивание мяча при активном противодействии.	птпл	визуальный контроль
87	04	16	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Многократное Добивание мяча при активном противодействии.	птпл	визуальный контроль
88	04	17	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Ведение мяча со сменой режима и характера передвижения	птпл	визуальный контроль
89	04	18	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Ведение мяча со сменой режима и характера передвижения	птпл	визуальный контроль
90	04	23	18.20-19.00 19.10-19.50	теория, практика	2	Дриблинг	птпл	визуальный контроль
91	04	24	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика,	2	Ведение мяча на максимальной скорости	птпл	визуальный контроль
92	04	25	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Ведение мяча на максимальной скорости	птпл	тестирование
93	04	30	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	Обводка на скорости с различными способами маневрирования	птпл	визуальный контроль
94	05	7	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Обводка на скорости с различными способами маневрирования	птпл	визуальный контроль
95	05	8	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины	птпл	визуальный контроль
96	05	14	18.20-19.00 19.10-19.50	практика	2	Проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины	птпл	визуальный контроль

97	05	15	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	птпл	визуальный контроль
98	05	16	18.00-18.40 18.50-19.30	практика	2	Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	птпл	визуальный контроль
99	05	21	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	Тактическая подготовка. Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	птпл	визуальный контроль
100	05	22	18.20-19.00 19.10-19.50	соревновательная	2	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	птпл	визуальный контроль
101	05	23	18.00-18.40 18.50-19.30	соревновательная	2	Защитные действия (1:1) (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	птпл	визуальный контроль
102	05	28	18.20-19.00 19.10-19.50	Теория, практика	2	Контрольный. Прием контрольных нормативов по ОФП.	птпл	Тестирование
103	05	29	18.20-19.00 19.10-19.50	соревновательная	2	Эстафеты	птпл	Визуальный контроль
104	05	30	18.00-19.30	соревновательная	2	Учебная игра	птпл	контроль