

1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1	0,5	0,5	беседа объяснение наблюдение рефлексия участие в спортивных соревнованиях
2	Общая физическая подготовка	4	0	4	
	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног.	1	0	1	
	Упражнения для развития быстроты, прыгучести.	1	0	1	
	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1	0	1	
	Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	1	0	1	
3	Специальная физическая подготовка	6	0	1	
	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Эстафеты.	1	0	1	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ОФП. Игра «Пионербол».	1	0	1	
	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1	0	1	
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол».	2	0	2	
	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	1	0	1	
4	Техническая подготовка	30	0	30	
	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1	0	1	
	Ловля мяча. Игра «Баскетбол».	1	0	1	
	Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	1	0	1	

Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1	0	1
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Стритбол».	1	0	1
Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1	0	1
Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	1	0	1
Упражнения для развития быстроты, прыгучести. Эстафеты.	1	0	1
Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1	0	1
ОФП. Игра «Пионербол».	1	0	1
Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1	0	1
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол».	1	0	1
Игровая тренировка. Правила баскетбола	1	0	1
Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1	0	1
Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1	0	1
Повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте.	1	0	1
Ловля мяча двумя руками на месте.	1	0	1
Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Игра «Пионербол».	1	0	1
Ловля мяча одной рукой в движение. Передача мяча двумя руками.	1	0	1
Ловля мяча одной рукой в движение. Игра «Стритбол».	1	0	1
Передача мяча двумя руками. ОФП. Игра «Пионербол».	1	0	1
Передача мяча двумя руками сверху от плеча,	1	0	1

	от груди.			
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Броски из-под кольца с места. Эстафеты.	1	0	1
	Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. Броски из под кольца с места.	1	0	1
	Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1	0	1
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	0	1
	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1	0	1
	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1	0	1
	Бег по наклонной плоскости вниз.	1	0	1
	Бег за лидером. ОФП. Игра «Пионербол».	1	0	1
5	Тактическая подготовка	13	0	13
	Ловля мяча двумя руками после толчка. Эстафеты.	1	0	1
	Остановка после толчка. Игра «Стритбол».	1	0	1
	Остановка после прыжка. Игра «Стритбол».	1	0	1
	Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1	0	1
	Повороты вперед, назад ОФП. Игра «Пионербол».	1	0	1
	Ловля мяча на месте двумя руками. Игра «Баскетбол».	1	0	1
	Остановка двумя ногами ,повороты вперед , назад ,ловля мяча на месте двумя руками.	1	0	1
	Передача мяча двумя руками, одной рукой, броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	1	0	1
	Передача мяча двумя руками ,одной рукой ,броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	1	0	1
	Броски с ближней дистанции с разных точек. ОФП. Игра «Баскетбол».	1	0	1

	Броски с ближней дистанции с разных точек. Игра «Баскетбол».	1	0	1
	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах, по кругу. Эстафеты.	1	0	1
	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах. Игра «Мяч водящему».	1	0	1
6	Игровая подготовка	10	0	10
	Броски в цель, в кольцо, в щит. Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам.	1	0	1
	Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам. Игра «Стритбол».	1	0	1
	Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому.	1	0	1
	Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому. Игра «Баскетбол».	1	0	1
	Легко атлетические эстафеты с элементами баскетбола. Совершенствование техники ведения мяча.	1	0	1
	Совершенствование технике ведения мяча. Игра «Баскетбол».	1	0	1
	Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	1	0	1
	Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	1	0	1
	Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Баскетбол».	1	0	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1
7	Контрольные испытания	4	0	4
	Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	1	0	1
	Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	1	0	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1

	Итого за год	68	0,5	67,5	
--	---------------------	-----------	------------	-------------	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022