

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»  
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» августа 2022 г.  
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
БАСКЕТБОЛ

Возраст: 10-11 лет

Объем в часах: 110

Форма обучения: очная

Длительность обучения: 9 месяцев

Автор: Губенский Игорь Александрович, преподаватель

г. Ярославль  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                                         | 3  |
| 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....                                       | 5  |
| 3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....                                           | 6  |
| 4 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....                            | 9  |
| 5 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ<br>ПРОГРАММЫ ..... | 11 |
| <u>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</u> .....                 | 14 |

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цель и задачи реализации программы

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры занимающегося

Задачи программы:

1) образовательные:

- обучение основам техники и тактики баскетбола;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;

2) развивающие:

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней



физической подготовленности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие быстрой, ловкости, гибкости;

- отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие

3) воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;

- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;

- воспитание гармоничной, социально активной личности.

1.2 Категория обучающихся

Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и

индивидуальные особенности детей.

Группа детей, для обучения которых предназначена дополнительная

общеобразовательная программа:

- пол: мужской/женский;

- возраст: 13-14 лет;

- степень предварительной подготовки: не требуется;

- предполагаемый состав групп: разновозрастные;

- уровень образования: без предъявления требований к уровню

образования;

- физическое здоровье: нет ограничений

1.3 Трудоемкость и срок обучения

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период

обучения: 110, в том числе:

- аудиторной работы: 110;

- контроль качества освоения обучающимися программы: 2.

Срок обучения: 9 месяцев.

1.4 Форма обучения и режим занятий

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Режим (периодичность и продолжительность) занятий: занятия проводятся

3 раза в неделю, продолжительность занятия 60 минут.

1.5 Планируемые результаты освоения

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- Взаимодействие игроков в нападениях и защите

- командные и индивидуальные действия в игре;

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- владеть теоретическими и практическими приемами игры в баскетбол;

- владеть техникой и тактикой игры;

- владеть, подбором упражнений по общей физической подготовке

(разминки)

Форма подведение итогов: соревнования.

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Наименование модулей образовательной программы, дисциплин, разделов и тем                                      | Количество часов |                       |                      | Формы аттестации (контроля) |                        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|
|          |                                                                                                                | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |                             | Самостоятельная работа |
| 1        | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом                                                     | 1                | 1                     |                      |                             | Беседа                 |
| 2        | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Постановка заслона.                                               | 20               |                       | 20                   |                             | Выполнение норматива   |
| 3        | Общефизическая подготовка                                                                                      | 15               |                       | 15                   |                             | Выполнение норматива   |
| 4        | Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами, работа с утяжелителями, прыжки через барьеры | 15               |                       | 15                   |                             | Выполнение норматива   |
| 5        | Техническая подготовка Дриблинг, передачи, передвижения с мячом и без.                                         | 30               |                       | 30                   |                             | Выполнение норматива   |
| 6        | Тактическая подготовка<br>Выполнение элементарных комбинаций в нападении и защите.                             | 10               |                       | 6                    |                             | Выполнение норматива   |
| 7        | Игровая подготовка                                                                                             | 20               |                       | 13                   |                             | Выполнение норматива   |

Календарный учебный график представлен в Приложении 1 к настоящей программе.



### 3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Раздел 1. Общие основы баскетбола

Теоретические занятия:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Силовые упражнения с набивными мячами,
- Прыжки через барьеры
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

#### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с достижением ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

#### Раздел 4. Техническая подготовка

##### Практические занятия:

- Дриблинг, скоростное ведение.
- Остановка бросок в прыжке.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Обводка финшк.
- Ловля мяча двумя руками, против защитника
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парам,
- при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,
- скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,
- с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от щита на месте слева, справа,
- с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.
- Бросок после ведения
- Средние броски с точек
- Перемещение в стойке защитника по кругу с передачей мяча игроку

#### Раздел 5. Тактическая подготовка

##### Практические занятия:

- Нападение
- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.

- Наведение своего защитника на партнера.

#### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

### Раздел 6. Игровая подготовка

#### Практические занятия:

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних учебных заведений
- Итоговые контрольные игры.



#### 4 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программой предусмотрена аттестация учащихся, направленная на выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, развития практических умений и навыков, сформированных компетенций и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы.

Входной контроль проводится педагогом дополнительного образования перед началом освоения программы.

Промежуточная аттестация - по итогам полугодия или учебного года.

Итоговая аттестация проходит по окончании полного курса освоения программы.

Входной контроль осуществляется в форме наблюдения, беседы, игры.

Текущий контроль осуществляется в ходе зачётов, творческих заданий, контрольных упражнений, опросов, соревнований (конкурсов), показательных выступлений.

Итоговый контроль проводится в виде демонстрации итоговых заданий: концертов, праздников, турниров, выставок, конкурсов, фестивалей, демонстрации моделей и/или готовых изделий, контрольных работ, зачетов, экзаменов.

Мониторинг образовательных результатов в объединении проводится по нескольким параметрам:

- уровень теоретических знаний;
- уровень практических навыков;
- динамика личностного роста.

| Показатели<br>(оцениваемые<br>качества)               | Критерии                                                                     | Степень выраженности<br>оцениваемого<br>качества                                                  | Количество<br>баллов | Методы<br>диагностики      |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|
| Изменения в<br>знании<br>учащимися<br>теории          | Соответствие<br>теоретических<br>знаний ребенка<br>программному<br>материалу | Минимальный уровень (1/2<br>объема знаний)                                                        | 1                    | Тестирование<br>Наблюдение |
|                                                       |                                                                              | Средний уровень (более 1/2<br>объема знаний)                                                      | 5                    |                            |
|                                                       |                                                                              | Максимальный уровень<br>(ребенок практически освоил<br>весь объем знаний за<br>конкретный период) | 10                   |                            |
| Изменения в<br>практической<br>подготовке<br>учащихся | Соответствие<br>практических<br>умений и навыков<br>материалу<br>программы   | Минимальный уровень (объем<br>умений и навыков составляет<br>менее чем 1/2 умений)                | 1                    | Наблюдение                 |
|                                                       |                                                                              | Средний уровень (объем<br>умений и навыков составляет<br>более 1/2 )                              | 5                    |                            |
|                                                       |                                                                              | Максимальный уровень<br>(овладел всеми умениями и                                                 | 10                   |                            |

| Показатели (оцениваемые качества) | Критерии                                                      | Степень выраженности оцениваемого качества                                                                                  | Количество баллов | Методы диагностики    |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| Личностный рост учащихся          | Творческий подход в выполнении практических заданий           | Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания) | 1                 | Контрольные задания   |
|                                   |                                                               | Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца)                                                                | 5                 |                       |
|                                   |                                                               | Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)                                                 | 10                |                       |
|                                   | Умение воспринимать общие дела, как свои собственные          | Избегает участие в мероприятиях, в общих делах                                                                              | 0                 | Наблюдение            |
|                                   |                                                               | Участвует при побуждении к занятию                                                                                          | 5                 |                       |
|                                   |                                                               | Инициативен в общих делах                                                                                                   | 10                |                       |
|                                   | Демонстрация полученных навыков                               | Минимальный уровень (демонстрация простых практических заданий на уровне ОУ)                                                | 1                 | Портфолио обучающихся |
|                                   |                                                               | Средний уровень (демонстрация простых практических заданий на среднем уровне)                                               | 5                 |                       |
|                                   |                                                               | Максимальный уровень (демонстрация сложных практических заданий на мероприятиях разного уровня)                             | 10                |                       |
|                                   | Способность переносить известные навыки, продолжать трудиться | Терпение хватает менее чем на 1/2 занятия                                                                                   | 1                 | Наблюдение            |
|                                   |                                                               | Терпение хватает больше чем на 1/2 занятия                                                                                  | 5                 |                       |
|                                   |                                                               | Терпение хватает на все занятие                                                                                             | 10                |                       |
|                                   |                                                               |                                                                                                                             |                   |                       |
|                                   |                                                               |                                                                                                                             |                   |                       |
|                                   |                                                               |                                                                                                                             |                   |                       |



## 5 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дополнительной общеобразовательной программы требует наличия следующих помещений:

- Универсальный спортивный зал
- раздевалка

Оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами
- Стойки для обводки
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- Скакалки
- Гимнастические маты
- Мячи баскетбольные
- Гантели различной массы
- Насос ручной со штурцером.

Приборы:

- Секундомер;
- Табло игровое;
- Измерительная рулетка.

### 5.2 Требования к кадровому обеспечению

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам: 05.012 Тренер-преподаватель.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

### 5.3 Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:



1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия, 2003. - С. 324 - 326.
2. Шлемова, М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К., Липовцев С.П. Совместимость игроков в баскетболе как один из решающих факторов успешной игры команды //Международный журнал экспериментального образования. -2011.-№3. - С. 178-179.
3. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Тенкин - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 107 - 108.
4. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех [Текст] / Е.Р. Яхонтов - М.: Физкультура и спорт, 2003. - С. 267.
5. Яхонтов, Е.Р. Юный баскетболист: Пособие для тренеров [Текст] / под ред. Е.Р. Яхонтова. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С. 143.

Дополнительные источники:

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол / С.Н. Анискина - М.: Физкультура и спорт, 2003. - С. 68 - 76.
2. Бирюков, А. «Интегральная подготовка юных спортсменов». М., «ФИС», 1987.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С. 162 - 178.
4. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2002. - С. 145 - 146.
5. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2002. - С. 51-52.
6. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лекаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - С. 229 - 223.
7. Келер, Х. Упражнения на выносливость [Текст] / Х. Келер - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 48.
8. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание [Текст] / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко - М.: Высшая школа, 1999. - С. 112 - 117.
9. Коробков, А.В. Физическое воспитание [Текст] / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков - М.: Высшая школа, 2000. - С. 117.
10. Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет [Текст] / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 102 - 108, С. 162 - 186.
11. Коузи, Б. Баскетбол: Специальные упражнения [Текст] / Б. Коузи, Ф. Пайэр - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 10 - 19.
12. Кудрявцев, М.Д. Подготовка баскетболистов и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Н.В. Пашкова // Начальная школа. - 2004. - № 4. - С. 24 - 27.

- 13.Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие для вузов / Д. И. Нестеровский. - М. : Академия, 2008. - С.322.
- 14.Николич, А. Отбор в баскетболе [Текст] / А. Николич, В. Параносич - М.: Просвещение, 1999. - С. 69-74.
- 15.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н.Г. Озолин - М.: Астрель, 2003. - С. 111, 423 - 424, 534.
- 16.Портнов, Ю.М. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов [Текст] / Ю.М. Портнов, Л.В. Костикова - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С. 189 – 193.
- 17.Шлемова, М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К., Липовцев С.П. Совместимость игроков в баскетболе как один из решающих факторов успешной игры команды //Международный журнал экспериментального образования .-2011.-№3. - С. 178-179.
- 18.Яхонтов, Е.Р. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 107 – 108.
- 19.Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех [Текст] / Е.Р. Яхонтов - М.: Физкультура и спорт, 2003. - С. 267.
- 20.Яхонтов, Е.Р. Юный баскетболист: Пособие для тренеров [Текст] / под ред. Е.Р. Яхонтова. - М.: Физкультура и спорт,2004. - С. 143.



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

| № п/п | Месяц    | Число    | Время проведения занятия | Форма занятия        | Кол-во часов | Тема занятия                                  | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|----------|--------------------------|----------------------|--------------|-----------------------------------------------|------------------|----------------|
| 1     | Сентябрь | 06.09.22 | 18:00-19:00              | Групповая тренировка | 1 час        | Основы современного баскетбола.               | спортзал         | Входной        |
| 2     | Сентябрь | 08.09.22 | 18:00-19:00              | Групповая тренировка | 1 час        | Основы современного баскетбола.               | спортзал         | Входной        |
| 3     | Сентябрь | 11.09.22 | 18:00-19:00              | Групповая тренировка | 1 час        | Передачи мяча на месте и в движении. Техника. | спортзал         | Текущий        |
| 4     | Сентябрь | 13.09.22 | 18:00-19:00              | Групповая тренировка | 1 час        | Передачи мяча на месте и в движении. Техника. | спортзал         | Текущий        |
| 5     | Сентябрь | 15.09.22 | 18:00-19:00              | Групповая тренировка | 1 час        | Передачи мяча в движении, dribbling на месте. | спортзал         | Текущий        |
| 6     | Сентябрь | 18.09.22 | 18:00-19:00              | Групповая тренировка | 1 час        | Передачи мяча в движении, dribbling на месте. | спортзал         | Текущий        |
| 7     | Сентябрь | 20.09.22 | 18:00-19:00              | Групповая            | 1 час        | Передачи мяча в                               | спортзал         | Текущий        |

|    |          |          |             |                         |       |                                                       |          |         |
|----|----------|----------|-------------|-------------------------|-------|-------------------------------------------------------|----------|---------|
|    |          |          |             | тренировка              |       | движения,<br>дриблинг на<br>месте.                    |          |         |
| 8  | Сентябрь | 22.09.22 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Передача мяча в<br>движении,<br>дриблинг на<br>месте. | спортзал | Текущий |
| 9  | Сентябрь | 25.09.22 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Дриблинг в<br>движении,<br>обводка финшек.            | спортзал | Текущий |
| 10 | Сентябрь | 27.09.22 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Дриблинг в<br>движении,<br>обводка финшек.            | спортзал | Текущий |
| 11 | Сентябрь | 29.09.22 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Общегрупповая<br>подготовка<br>баскетболистов.        | спортзал | Текущий |
| 12 | Октябрь  | 02.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Техническая<br>подготовка<br>баскетболистов.          | спортзал | Текущий |
| 13 | Октябрь  | 03.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Техническая<br>подготовка<br>баскетболистов.          | спортзал | Текущий |
| 14 | Октябрь  | 06.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Обучение техники<br>броска в кольцо.                  | спортзал | Текущий |
| 15 | Октябрь  | 09.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Броски по кольцу<br>из разных<br>исходных<br>позиций. | спортзал | Текущий |
| 16 | Октябрь  | 11.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Броски по кольцу<br>из разных                         | спортзал | Текущий |



|    |         |          |             |                      |       |                                                            |          |         |
|----|---------|----------|-------------|----------------------|-------|------------------------------------------------------------|----------|---------|
| 17 | Октябрь | 13.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | исходных позиций.<br>Техника штрафного броска в кольцо.    | спортзал | Текущий |
| 18 | Октябрь | 16.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Обучение передвижению в стойке защитника.                  | спортзал | Текущий |
| 19 | Октябрь | 18.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Обучение передвижению в стойке защитника.                  | спортзал | Текущий |
| 20 | Октябрь | 20.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Индивидуальная игра в защите.<br>Дриблинг мяча в движении. | спортзал | Текущий |
| 22 | Октябрь | 22.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча в парах, тройках.<br>Индивидуальная защита.  | спортзал | Текущий |
| 22 | Октябрь | 24.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча в парах, тройках.<br>Индивидуальная защита.  | спортзал | Текущий |
| 23 | Октябрь | 25.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Общefизическая подготовка баскетболистов.                  | спортзал | Текущий |
| 24 | Октябрь | 27.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Общefизическая подготовка баскетболистов.                  | спортзал | Текущий |
| 25 | Октябрь | 30.10.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Челночный бег с баскетбольными мячами. Текущий Двухэтапная | спортзал | Текущий |

|    |        |          |             |                      |       |                                                                                    |          |         |
|----|--------|----------|-------------|----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|    |        |          |             |                      |       |                                                                                    |          |         |
| 26 | Ноябрь | 01.11.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Техника.<br>Ведение два шага бросок по левой стороне площадки, техника исполнения. | спортзал | Текущий |
| 27 | Ноябрь | 03.11.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Ведение два шага бросок по левой стороне площадки, техника исполнения.             | спортзал | Текущий |
| 28 | Ноябрь | 06.11.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Броски по кольцу со средних точек площадки.                                        | спортзал | Текущий |
| 29 | Ноябрь | 08.11.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Броски по кольцу со средних точек площадки.                                        | спортзал | Текущий |
| 30 | Ноябрь | 10.11.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча на месте и в движении. Техника.                                      | спортзал | Текущий |
| 31 | Ноябрь | 13.11.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча в движении, дриблинг на месте.                                       | спортзал | Текущий |
| 32 | Ноябрь | 15.11.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча в движении, дриблинг на месте.                                       | спортзал | Текущий |



|    |         |          |             |                      |       |                                              |          |         |
|----|---------|----------|-------------|----------------------|-------|----------------------------------------------|----------|---------|
| 33 | Ноябрь  | 22.11.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передача мяча в движении, дриблинг на месте. | спортзал | Текущий |
| 34 | Ноябрь  | 24.11.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Дриблинг в движении, обводка фланк.          | спортзал | Текущий |
| 35 | Ноябрь  | 29.11.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Общеспортивная подготовка баскетболистов.    | спортзал | Текущий |
| 36 | Декабрь | 01.12.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Техническая подготовка баскетболистов.       | спортзал | Текущий |
| 37 | Декабрь | 04.12.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Обучение техники броска в кольцо.            | спортзал | Текущий |
| 38 | Декабрь | 06.12.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Обучение техники броска в кольцо.            | спортзал | Текущий |
| 39 | Декабрь | 08.12.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Броски по кольцу из разных исходных позиций. | спортзал | Текущий |
| 40 | Декабрь | 11.12.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Техника штрафного броска в кольцо.           | спортзал | Текущий |
| 41 | Декабрь | 13.12.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Техника штрафного броска в кольцо.           | спортзал | Текущий |
| 42 | Декабрь | 15.12.22 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Обучение передвижению в стойке защитника.    | спортзал | Текущий |
| 43 | Декабрь | 18.12.22 | 18:00-19:00 | Групповая            | 1 час | Индивидуальная                               | спортзал | Текущий |

|    |         |          |             |                         |       |                                                                                       |          |         |
|----|---------|----------|-------------|-------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|    |         |          |             | тренировка              |       | игра в защите.<br>Дриблинг мяча в<br>движении.                                        |          |         |
| 44 | Декабрь | 20.12.22 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Передачи мяча в<br>парах, тройках.<br>Индивидуальная<br>защита.                       | спортзал | Текущий |
| 45 | Декабрь | 22.12.22 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Передачи мяча в<br>парах, тройках.<br>Индивидуальная<br>защита.                       | спортзал | Текущий |
| 46 | Декабрь | 25.12.22 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Общеспортивная<br>подготовка<br>баскетболистов.                                       | спортзал | Текущий |
| 47 | Январь  | 12.01.23 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Челночный бег с<br>баскетбольными<br>мячами.<br>Двушажная<br>техника.                 | спортзал | Текущий |
| 48 | Январь  | 15.01.23 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Ведение два шага<br>бросок по левой<br>стороне<br>площадки,<br>техника<br>исполнения. | спортзал | Текущий |
| 49 | Январь  | 17.01.23 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Ведение два шага<br>бросок по левой<br>стороне<br>площадки,<br>техника<br>исполнения. | спортзал | Текущий |
| 50 | Январь  | 19.01.23 | 18:00-19:00 | Групповая<br>тренировка | 1 час | Основы<br>современного                                                                | спортзал | Текущий |



|    |         |          |             |                      |       |                                                                |          |         |
|----|---------|----------|-------------|----------------------|-------|----------------------------------------------------------------|----------|---------|
|    |         |          |             |                      |       |                                                                |          |         |
| 51 | Январь  | 22.01.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Баскетбол.<br>Передачи мяча на месте и в движении.<br>Техника. | спортзал | Текущий |
| 52 | Январь  | 24.01.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча в движении,<br>дриблинг на месте.                | спортзал | Текущий |
| 53 | Январь  | 26.01.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча в движении,<br>дриблинг на месте.                | спортзал | Текущий |
| 54 | Январь  | 29.01.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Дриблинг в движении,<br>обводка финшек.                        | спортзал | Текущий |
| 55 | Январь  | 31.01.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Дриблинг в движении,<br>обводка финшек.                        | спортзал | Текущий |
| 56 | Февраль | 02.02.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Общefизическая подготовка баскетболистов.                      | спортзал | Текущий |
| 57 | Февраль | 05.02.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Техническая подготовка баскетболистов.                         | спортзал | Текущий |
| 58 | Февраль | 07.02.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Техническая подготовка баскетболистов.                         | спортзал | Текущий |
| 59 | Февраль | 09.02.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Обучение техники броска в кольцо.                              | спортзал | Текущий |

|    |         |          |             |                      |       |                                                         |          |         |
|----|---------|----------|-------------|----------------------|-------|---------------------------------------------------------|----------|---------|
| 60 | Февраль | 12.02.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Броски по кольцу из разных исходных позиций.            | спортзал | Текущий |
| 61 | Февраль | 14.02.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Броски по кольцу из разных исходных позиций.            | спортзал | Текущий |
| 62 | Февраль | 16.02.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Техника штрафного броска в кольцо.                      | спортзал | Текущий |
| 63 | Февраль | 19.02.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Обучение передвижению в стойке защитника.               | спортзал | Текущий |
| 64 | Февраль | 22.02.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Обучение передвижению в стойке защитника.               | спортзал | Текущий |
| 65 | Февраль | 23.02.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Индивидуальная игра в защите. Дриблинг мяча в движении. | спортзал | Текущий |
| 66 | Февраль | 26.02.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча в парах, тройках. Индивидуальная защита.  | спортзал | Текущий |
| 67 | Февраль | 28.02.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча в парах, тройках. Индивидуальная защита.  | спортзал | Текущий |
| 68 | Март    | 02.03.23 | 14:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Общеспортивная подготовка баскетболистов.               | спортзал | Текущий |
|    | Март    | 05.03.23 | 18:00-19:00 | Групповая            | 1 час | Четвертый бег с                                         | спортзал | Текущий |



|    |      |          |             |                      |       |                                                                        |          |         |
|----|------|----------|-------------|----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| 69 |      |          |             | тренировка           |       | баскетбольными мячами.<br>Двушажная техника.                           |          |         |
| 70 | Март | 07.03.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Ведение два шага бросок по левой стороне площадки, техника исполнения. | спортзал | Текущий |
| 71 | Март | 09.03.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Ведение два шага бросок по левой стороне площадки, техника исполнения. | спортзал | Текущий |
| 72 | Март | 12.03.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Броски по кольцу со средних точек площадки.                            | спортзал | Текущий |
| 73 | Март | 16.03.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча на месте и в движении. Техника.                          | спортзал | Текущий |
| 74 | Март | 16.03.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча на месте и в движении. Техника.                          | спортзал | Текущий |
| 75 | Март | 22.03.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча в движении, дриблинг на месте.                           | спортзал | Текущий |
| 76 | Март | 23.03.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча в движении.                                              | спортзал | Текущий |

|    |        |          |             |                      |       |                                                                        |          |         |
|----|--------|----------|-------------|----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|    |        |          |             |                      |       | Дриблинг на месте.                                                     |          |         |
| 77 | Март   | 26.03.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Дриблинг в движении, обводка финиш.                                    | спортзал | Текущий |
| 78 | Март   | 28.03.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Общеспортивная подготовка баскетболистов.                              | спортзал | Текущий |
| 79 | Март   | 30.03.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Общеспортивная подготовка баскетболистов.                              | спортзал | Текущий |
| 80 | Апрель | 02.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Техническая подготовка баскетболистов.                                 | спортзал | Текущий |
| 81 | Апрель | 04.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Техническая подготовка баскетболистов.                                 | спортзал | Текущий |
| 82 | Апрель | 06.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Обучение техники броска в кольцо. Учебно-тренировочная игра            | спортзал | Текущий |
| 83 | Апрель | 09.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Броски по кольцу из разных исходных позиций. Учебно-тренировочная игра | спортзал | Текущий |
| 84 | Апрель | 11.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Броски по кольцу из разных                                             | спортзал | Текущий |



|    |        |          |             |                      |       |                                                                                   |          |         |
|----|--------|----------|-------------|----------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| 85 | Апрель | 13.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | исходных позиций. Учебно-тренировочная игра                                       | спортзал | Текущий |
| 86 | Апрель | 16.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Обучение передвижению в стойке защитника. Учебно-тренировочная игра               | спортзал | Текущий |
| 87 | Апрель | 18.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Индивидуальная игра в защите. Дриблинг мяча в движении. Учебно-тренировочная игра | спортзал | Текущий |
| 88 | Апрель | 20.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Индивидуальная игра в защите. Дриблинг мяча в движении. Учебно-тренировочная игра | спортзал | Текущий |
| 89 | Апрель | 23.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Передачи мяча в парах, тройках. Индивидуальная защита. Учебно-                    | спортзал | Текущий |

|    |        |          |             |                      |       |                                                                                                 |          |         |
|----|--------|----------|-------------|----------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| 90 | Апрель | 25.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | тренировочная игра<br>Общefизическая подготовка баскетболистов. Учебно-тренировочная игра       | спортзал | Текущий |
| 91 | Апрель | 27.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Общefизическая подготовка баскетболистов. Учебно-тренировочная игра                             | спортзал | Текущий |
| 92 | Апрель | 30.04.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Челночный бег с баскетбольными мячами. Двухсторонняя техника. Учебно-тренировочная игра         | спортзал | Текущий |
| 93 | Май    | 2.05.23  | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час | Бег на два шага бросок по левой стороне площадки, техника исполнения. Учебно-тренировочная игра | спортзал | Текущий |



|     |     |          |             |                                              |       |                                                                        |          |         |
|-----|-----|----------|-------------|----------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| 100 | Май | 04.05.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка                         | 1 час | Общefизическая подготовка баскетболистов. Учебно-тренировочная игра    | спортзал | Текущий |
| 101 | Май | 07.05.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка                         | 1 час | Техническая подготовка баскетболистов. Учебно-тренировочная игра       | спортзал | Текущий |
| 102 | Май | 10.05.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка                         | 1 час | 1 час                                                                  | спортзал | Текущий |
| 103 | Май | 11.05.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка                         | 1 час | Обучение техники броска в кольцо. Учебно-тренировочная игра            | спортзал | Текущий |
| 104 | Май | 14.05.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка                         | 1 час | Броски по кольцу из разных исходных позиций. Учебно-тренировочная игра | спортзал | Текущий |
| 105 | Май | 16.05.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка<br>Групповая тренировка | 1 час | Броски по кольцу из разных исходных позиций. Учебно-тренировочная игра | спортзал | Текущий |
| 106 | Май | 18.05.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка                         | 1 час | Техника штрафного броска                                               | спортзал | Текущий |

|     |     |          |             |                      |                                     |                                                                                  |          |         |
|-----|-----|----------|-------------|----------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|     |     |          |             |                      | в кол-во. Учебно-тренировочная игра |                                                                                  |          |         |
| 107 | Май | 22.05.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час                               | Обучение передвижению в стойке защитника. Учебно-тренировочная игра              | спортзал | Текущий |
| 108 | Май | 25.05.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час                               | Индивидуальная игра в защите. Дриблинг мяча в движении.                          | спортзал | Текущий |
| 109 | Май | 28.05.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час                               | Передачи мяча в парах, тройках. Индивидуальная защита. Учебно-тренировочная игра | спортзал | Текущий |
| 110 | Май | 30.05.23 | 18:00-19:00 | Групповая тренировка | 1 час                               | Передачи мяча в парах, тройках. Индивидуальная защита. Учебно-тренировочная игра | спортзал | Текущий |