****

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа **«Баскетбол»** имеет физкультурно - спортивную направленность, профиль — физкультурно-оздоровительный. Разработана на основе требований:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. [Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](http://dopedu.ru/attachments/article/87/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7%20%D0%94%D0%9E%D0%9F.pdf) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
5. Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.092015 № 1040).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).
9. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).
10. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07).

**Баскетбо́л** (англ. **basket** «корзина» + ball «мяч») — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. В **баскетбол** играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Баскетбол сегодня – это Олимпийский вид спорта, в который играют во всем мире и популярность данной игры входит в мировую 10-ку лучших видов спорта. Баскетбол - один из способов физического развития детей и подростков. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Баскетбол - важный источник радостных эмоций. Эта спортивная игра стимулируют активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических и физиологических процессов. Баскетбол формируют положительные нравственные качества у обучающихся. Доброта, взаимопомощь, поддержка, смелость, внимательность, взаимовыручка, «командный дух» высоко ценятся среди играющих. Данная программа включает задания на развитие психических процессов (мышления, внимания, восприятия, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание).

***НОВИЗНА*** данной программы состоит в том, что центр тяжести обучения смещен в сторону ценностных ориентаций оздоровления и повышения уровня физической подготовленности юношей и девушек. Для этого программа разделена на отдельные модули: «Основы знаний», «Техника игры», «Тактика игры», «Учебные и контрольные игры».

***АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ*** **(**направленность - физкультурно-спортивная)***.***

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как оздоровительной функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни, во всех регионах Российской Федерации.

***ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ*** программы объясняется успешным формированием физических навыков, развитием интеллекта подростка через спортивные игры. Целый ряд специальных заданий на наблюдение, сравнение, домысливание, моментальное принятие решения служат для достижения этого. Программа направлена на то, чтобы через спортивную игру и физическую культуру приобщить обучающихся к здоровому образу жизни.

***ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕНОСТЬ*** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала во время игры в баскетбол достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

 ***АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ*.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 11-14 лет, желающих заниматься спортивными играми, имеющими навыки спортивных игр на уровне общеобразовательной школьной программы, соответствующей возрасту, и входящими в 1-2 группы здоровья.

***ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.*** Программа кружка «Баскетбол» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

***ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:***

- укрепление здоровья, закаливание организма;

- содействие дальнейшему гармоничному физическому развитию личности;

- пропаганда здорового образа жизни.

***ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:***

Образовательные:

1.Обучить теоретическим основам баскетбола.

2.Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

3.Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

4.Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу

Развивающие:

1.Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

2.Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

3. Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Воспитательные:

1.Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

2.Формирование здорового образа жизни.

3.Воспитание умения действовать в команде.

4.Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** в процессе учебно-тренировочных занятий занимающиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях учащиеся приобретают базовые навыки судейства игры, получают знания о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее роли в воспитании, сведения о спортивной квалификации, о состоянии и развитии баскетбола в России, понятия о гигиене и санитарии, общие представления о физиологии человека и о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.

*В ходе занятий учащиеся смогут:*

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;

2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в баскетбол,

3. Участвовать в спартакиаде школы по баскетболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по баскетболу;

4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;

5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;

6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечет подростков от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в городе.

***ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний*. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории баскетбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.*Формировать положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить подростков самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

 ***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

*Иметь представление*об истории развития баскетбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

***МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

*Учащиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя. Понимать цель выполняемых действий. Различать спортивные игры.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

Принимать решения, связанные с игровыми действиями; взаимодействовать друг с другом на площадке. Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

***РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:***

***Занимающийся в кружке должен:***

Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в

разнообразных условиях перемещения.

Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их

выполнения.

***РЕЗУЛЬТАТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:***

***Для занимающегося в кружке должно быть характерно:***

Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность,

творческая инициатива.

Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами,

основные системы командных действий в нападении и защите.

Сформированность умений эффективно использовать средства игры и

изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности,

внешние условия и особенности сопротивления противника.

Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов

командных действий на другие.

***ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ*.** Форма итоговой аттестации программы –спортивные соревнования в конце года. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Так же участие обучающихся в соревнованиях, турнирах в школьном спортивном клубе «Олимпиец», в Спартакиаде образовательных учреждений Одинцовского муниципального района в течение учебного года.

***КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ****.* Реализацию программы обеспечивает учитель физической культуры, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении дополнительной образовательной деятельности.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа кружка «Баскетбол» рассчитана на 72 часа (2 раз в неделю). Продолжительность занятия по данной программе составляет 45 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название модуля | Всего часов | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний | 9 | 4 | 5 | Текущий |
| 2 | Техника игры | 28 |  2 | 26 | Текущий |
| 3 | Тактика игры | 18 | 8 | 10 | Текущий |
| 4 | Учебные и контрольные игры | 17 |  | 17 | Соревнования |
|  | Всего: | 72 | 14 | 58 |  |

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице№ 2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Время (мин.)** |
| **1** | **Техническая подготовка** | 30 |
|  | 1.1Имитационные упражнения без мяча | 3 |
|  | 1.2Ловля и передача баскетбольного мяча | 7 |
|  | 1.3Ведения мяча | 8 |
|  | 1.4Броски баскетбольного мяча по кольцу | 12 |
| **2** | **Тактическая подготовка** | 15 |
|  | 2.1. Действия игрока в защите | 7 |
|  | 2.2. Действия игрока в нападении | 8 |
| **3** | **Физическая подготовка** | 25 |
|  | 3.1. Общая | 15 |
|  | 3.2. Специальная | 10 |
| **4** | **Игра в баскетбол** | 20 |

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности подростка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

 В процессе игры подростки учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

 ***Весь материал разделяется на модули:***

**Модуль №1. «Основы знаний»**

***Теоретическая подготовка.***

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

***Физическая подготовка.***

**1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
1.2. Подвижные игры.
1.3. Эстафеты.
1.4. Полосы препятствий.
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Модуль №2. «Техника игры»**

**1. Техническая подготовка.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

* с разной скоростью;
* в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча.**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

**Модуль №3. «Тактика игры»**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

 **Модуль №4. «Учебные и контрольные игры»**

1. Игра в баскетбол 3х3.

2. Игра в баскетбол 4х4.

3. Игра в баскетбол 5х5.

 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореф. дис канд. пед. наук. -Омск, 2003- 21 с.

2. Анискина С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол. - М.,2009

3. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент: 2 Ибн. Син.2000.-90с.

4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт,2008.

5. Бабушкин В.3. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 2005

6. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе - 2009. - с.15-17.

7. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю.М. Портнова. ¬М.: Физкультура и Спорт, 2007.-480с.

 8. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ / М.: Физкультура и спорт. Под общей ред. И.А. Водянниковой, В.Б. Гантова, В.Н. Левинова. - М.: 2004.¬154с.

 ***Оборудование и инвентарь:***

1. Баскетбольные щиты с корзинами- 6 шт.

2. Гимнастическая стенка -6 пролетов

3. Гимнастические скамейки -4 шт.

4. Гимнастические маты - 12 шт.

5. Скакалки - 30 шт.

6. Мячи набивные (1 кг) - 15 шт.

7. Мячи баскетбольные - 15 шт.

8.Фитболы – 5 шт.

9. «Козел» для выполнения опорного прыжка.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Одинцовской СОШ №12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Холина

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»**

**(стартовый уровень)**

год обучения: 1

группа: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Месяц  | Число  | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| **Модуль №1. «Основы знаний»** |
| 1 | сентябрь | 2 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | ОТ. Краткий обзор развития баскетбола.Передвижения, стойка, повороты, остановки. | спортивный зал | текущий |
| 2 | сентябрь | 7 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Передвижения, стойка, повороты, остановки. Краткий обзор развития баскетбола | спортивный зал | текущий |
| 3 | сентябрь | 9 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Передвижения, стойка, повороты, остановки. | спортивный зал | текущий |
| 4 | сентябрь | 14 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Передвижения, стойка, повороты, остановки. | спортивный зал | текущий |
| 5 | сентябрь | 16 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Ловля, передача мяча. Эстафеты с мячом. | спортивный зал | текущий |
| 6 | сентябрь | 21 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Ловля, передача мяча. Эстафеты с мячом. | спортивный зал | текущий |
| 7 | сентябрь | 23 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Ловля, передача мяча.Ведение мяча. Эстафеты без мяча. | спортивный зал | текущий |
| 8 | сентябрь | 28 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Ловля, передача мяча.Ведение мяча. Эстафеты без мяча. | спортивный зал | текущий |
| 9 | октябрь | 5 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Ведение мяча. Прыжок: толчком двух ног, толчком одной ноги. | спортивный зал | текущий |
| **Модуль №2. «Техника игры»** |
| 10 | октябрь | 7 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами. | спортивный зал | текущий |
| 11 | октябрь | 12 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами. | спортивный зал | текущий |
| 12 | октябрь | 14 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Ведение мяча Броски мяча с места, в движении. | спортивный зал | текущий |
| 13 | октябрь | 19 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Ведение мяча Броски мяча с места, в движении. | спортивный зал | текущий |
| 14 | октябрь | 21 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Обводка соперника с изменением высоты отскока мяча. | спортивный зал | текущий |
| 15 | октябрь | 26 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Обводка соперника с изменением высоты отскока мяча. | спортивный зал | текущий |
| 16 | октябрь | 28 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении. | спортивный зал | текущий |
| 17 | ноябрь | 2 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении.  | спортивный зал | текущий |
| 18 | ноябрь | 4 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Штрафной бросок. Броски мяча с места, в движении | спортивный зал | текущий |
| 19 | ноябрь | 9 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Штрафной бросок. Броски мяча с места, в движении.  | спортивный зал | текущий |
| 20 | ноябрь | 11 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Штрафной бросок. Броски мяча с места и в движении.Ведение мяча. | спортивный зал | текущий |
| 21 | ноябрь | 16 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Штрафной бросок. Броски мяча с места и в движении.Ведение мяча. | спортивный зал | текущий |
| 22 | ноябрь | 18 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Стойка, передвижение защитника. Вырывание мяча. | спортивный зал | текущий |
| 23 | ноябрь | 23 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Стойка, передвижение защитника. Вырывание мяча. | спортивный зал | текущий |
| 24 | ноябрь | 25 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебно-тренировочная игра | спортивный зал | текущий |
| 25 | декабрь | 2 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебно-тренировочная игра | спортивный зал | текущий |
| 26 | декабрь | 7 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Выбивание мяча при ведении. Эстафеты с ведением и передачей мяча. | спортивный зал | текущий |
| 27 | декабрь | 9 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Выбивание мяча при ведении. Выбивание мяча при броске.  | спортивный зал | текущий |
| 28 | декабрь | 14 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Выбивание мяча при ведении. Выбивание мяча при броске.  | спортивный зал | текущий |
| 29 | декабрь | 16 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Эстафеты с бросками мяча. | спортивный зал | текущий |
| 30 | декабрь | 21 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Эстафеты с бросками мяча. | спортивный зал | текущий |
| 31 | декабрь | 23 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Накрывание мяча при броске с места.Эстафеты с бросками мяча. | спортивный зал | текущий |
| 32 | декабрь | 28 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Накрывание мяча при броске с места.Эстафеты с бросками мяча. | спортивный зал | текущий |
| 33 | январь | 4 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Стойка. Передвижение защитника. Вырывание мяча.  | спортивный зал | текущий |
| 34 | январь | 6 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Овладение мячом, отскочившим от кольца. Эстафеты с ведением, передачей, броском мяча. | спортивный зал | текущий |
| 35 | январь | 11 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Овладение мячом, отскочившим от кольца. Эстафеты с ведением, передачей, броском мяча. | спортивный зал | текущий |
| 36 | январь | 13 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Овладение мячом, отскочившим от кольца. Эстафеты с ведением, передачей, броском мяча. | спортивный зал | текущий |
| 37 | январь | 18 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Эстафеты с бросками мяча. | спортивный зал | текущий |
| **Модуль №3. «Тактика игры»** |
| 38 | январь | 20 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебно-тренировочные игры. | спортивный зал | текущий |
| 39 | январь | 25 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебно-тренировочные игры. | спортивный зал | текущий |
| 40 | январь | 27 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Правильный выбор места и своевременное применение передачи, ведения, броска.  | спортивный зал | текущий |
| 41 | февраль | 1 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Правильный выбор места и своевременное применение передачи, ведения, броска. | спортивный зал | текущий |
| 42 | февраль | 3 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.  | спортивный зал | текущий |
| 43 | февраль | 8 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. | спортивный зал | текущий |
| 44 | февраль | 10 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Нападение с целью выбора свободного места(командные действия). | спортивный зал | текущий |
| 45 | февраль | 15 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Нападение с целью выбора свободного места(командные действия). | спортивный зал | текущий |
| 46 | февраль | 17 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Нападение с цель выбора свободного места. | спортивный зал | текущий |
| 47 | февраль | 22 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Нападение с цель выбора свободного места. | спортивный зал | текущий |
| 48 | февраль | 24 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Финт на бросок с последующим ведением, передачей, броском. | спортивный зал | текущий |
| 49 | март | 1 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Финт на бросок с последующим ведением, передачей, броском. | спортивный зал | текущий |
| 50 | март | 3 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Взаимодействие трех нападающих (треугольник).  | спортивный зал | текущий |
| 51 | март | 8 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Взаимодействие трех нападающих (треугольник).  | спортивный зал | текущий |
| 52 | март | 10 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Взаимодействие нападающих при численномравенстве защитников. | спортивный зал | текущий |
| 53 | март | 15 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Взаимодействие нападающих при численномравенстве защитников. | спортивный зал | текущий |
| 54 | март | 17 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Взаимодействие нападающих при численномравенстве защитников. | спортивный зал | текущий |
| 55 | март | 22 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске. | спортивный зал | текущий |
| 56 | март | 24 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске. | спортивный зал | текущий |
| **Модуль №4. «Учебные и контрольные игры»** |
| 57 | апрель | 5 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске. | спортивный зал | текущий |
| 58 | апрель | 7 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении мяча. | спортивный зал | текущий |
| 59 | апрель | 12 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Противодействия игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. | спортивный зал | текущий |
| 60 | апрель | 14 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Противодействия игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. | спортивный зал | текущий |
| 61 | апрель | 19 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Личная защита. Прессинг. | спортивный зал | текущий |
| 62 | апрель | 21 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Личная защита. Прессинг. | спортивный зал | текущий |
| 63 | апрель | 26 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Личная защита. Прессинг. | спортивный зал | текущий |
| 64 | апрель | 28 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Личная защита. Прессинг. | спортивный зал | текущий |
| 65 | май | 3 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Личная защита. Прессинг. | спортивный зал | текущий |
| 66 | май | 5 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Личная защита. Прессинг. | спортивный зал | текущий |
| 67 | май | 10 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Личная защита. Прессинг. | спортивный зал | текущий |
| 68 | май | 12 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Личная защита. Прессинг. | спортивный зал | текущий |
| 69 | май | 17 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Личная защита. Прессинг. | спортивный зал | текущий |
| 70 | май | 19 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Учебная игра.Личная защита. Прессинг. | спортивный зал | текущий |
| 71 | май | 24 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Мини-турнир. | спортивный зал | текущий |
| 72 | май | 26 | 18.00-18.45 | групповая | 1 | Мини-турнир. | спортивный зал | текущий |
| *ВСЕГО*72 часа |