

Софронов Прокопий Семенович
Тренер-преподаватель по баскетболу Вилкойск/Вилкойский;

Календарно-тематическое планирование по виду спорта «Баскетбол» для базового уровня на 2024-2025 учебный год

№	Разделы подготовки	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Кол-во часов	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Сентябрь							
1	Теоретическая подготовка	Соблюдение правил безопасности	Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем	Знать технику безопасности	1	02.09	понедельник
1	Теоретическая подготовка	Соблюдение правил безопасности	Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем	Знать технику безопасности	1	02.09	понедельник
2	Техническая подготовка	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять ведение мяча одной рукой	1	03.09	вторник
2	Техническая подготовка	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять ведение мяча одной рукой	1	03.09	вторник
3	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Техника передвижения при нападении	Совершенствовать техники передвижения при нападении	1	04.09	среда
3	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Техника передвижения при нападении	Совершенствовать техники передвижения при нападении	1	04.09	среда
4	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	05.09	четверг
4	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	05.09	четверг
5	Техническая подготовка	Техника передачи двумя руками в движении	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передачи двумя руками в движении. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передачи двумя руками в движении	1	06.09	пятница

5	Техническая подготовка	Техника передачи двумя руками в движении	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передачи двумя руками в движении. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передачи двумя руками в движении	1	06.09	пятница
6	Техническая подготовка	Технические действия баскетболиста передачи мяча в движении. Броски после ведения	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять передачи мяча в движении	1	07.09	суббота
7	Тактическая подготовка	Защитные действия при опеке игрока без мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока без мяча	Уметь демонстрировать защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	09.09	понедельник
7	Тактическая подготовка	Защитные действия при опеке игрока без мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока без мяча	Уметь демонстрировать защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	09.09	понедельник
8	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча с различной высотой отскока.	1	10.09	вторник
8	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча с различной высотой отскока.	1	10.09	вторник
9	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	11.09	среда
9	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	11.09	среда
10	Техническая подготовка	Техника передвижения при нападении	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передвижения при нападении. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять передвижения при нападении, повороты в движении	1	12.09	четверг
10	Техническая подготовка	Техника передвижения при нападении	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передвижения при нападении. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять передвижения при нападении, повороты в движении	1	12.09	четверг

11	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на ловкость. Прыжки, кувырок. Ходьба, стойка на руках. Специальные упражнения для развития ловкости	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости	1	13.09	пятница
11	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на ловкость. Прыжки, кувырок. Ходьба, стойка на руках. Специальные упражнения для развития ловкости	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости	1	13.09	пятница
12	Техническая подготовка	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику ловли мяча. Броски с места	1	14.09	суббота
13	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1	16.09	понедельник
13	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1	16.09	понедельник
14	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	17.09	вторник
14	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	17.09	вторник
15	Техническая подготовка	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника ловли мяча. Штрафные броски. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять броски в движении после ловли мяча. Штрафные броски	1	18.09	среда
15	Техническая подготовка	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника ловли мяча. Штрафные броски. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять броски в движении после ловли мяча. Штрафные броски	1	18.09	среда

16	Техническая подготовка	Техника передач одной рукой с боку и одной рукой в прыжке	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач одной рукой с боку и одной рукой в прыжке. Техника передач одной рукой с боку и одной рукой в прыжке. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач одной рукой с боку и одной рукой в прыжке	1	19.09	четверг
16	Техническая подготовка	Техника передач одной рукой с боку и одной рукой в прыжке	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач одной рукой с боку и одной рукой в прыжке. Техника передач одной рукой с боку и одной рукой в прыжке. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач одной рукой с боку и одной рукой в прыжке	1	19.09	четверг
17	Тактическая подготовка	Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите.	1	20.09	пятница
17	Тактическая подготовка	Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите.	1	20.09	пятница
18	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	21.09	суббота
19	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	23.09	понедельник
19	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	23.09	понедельник
20	Теоретическая подготовка	Знания о игре баскетбол	Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков	Знать историю и азбуку баскетбола. Техника безопасности.	1	24.09	вторник
20	Теоретическая подготовка	Знания о игре баскетбол	Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков	Знать историю и азбуку баскетбола. Техника безопасности.	1	24.09	вторник

21	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Уметь демонстрировать взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	1	25.09	среда
21	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Уметь демонстрировать взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	1	25.09	среда
22	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	26.09	четверг
22	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	26.09	четверг
23	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Игра 3x3	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	27.09	пятница
23	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Игра 3x3	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	27.09	пятница
24	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча	1	28.09	суббота
25	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	30.09	понедельник
25	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	30.09	понедельник
Октябрь							
26	Техническая подготовка	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения	1	01.10	вторник

26	Техническая подготовка	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения	1	01.10	вторник
27	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Тактика нападения	Совершенствовать тактику нападения	1	02.10	среда
27	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Тактика нападения	Совершенствовать тактику нападения	1	02.10	среда
28	Общая физическая подготовка	ОФП	ОРУ. Длительный бег. Прыжки со скакалкой. Физическая подготовка спортсмена	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	03.10	четверг
28	Общая физическая подготовка	ОФП	ОРУ. Длительный бег. Прыжки со скакалкой. Физическая подготовка спортсмена	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	03.10	четверг
29	Теоретическая подготовка	Возникновение и развитие баскетбола	История развития баскетбола в мире и в нашей стране	Знать историю Российского и мирового баскетбола. Знать азбуку баскетбола	1	04.10	пятница
29	Теоретическая подготовка	Возникновение и развитие баскетбола	История развития баскетбола в мире и в нашей стране	Знать историю Российского и мирового баскетбола. Знать азбуку баскетбола	1	04.10	пятница
30	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	05.10	суббота
31	Техническая подготовка	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику броска в прыжке с места. Штрафные броски	1	07.10	понедельник

31	Техническая подготовка	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику броска в прыжке с места. Штрафные броски	1	07.10	понедельник
32	Техническая подготовка	Техника передач и бросков в движении. Опека игрока без мяча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач и бросков в движении. Опека игрока без мяча. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач и бросков в движении. Опека игрока без мяча	1	08.10	вторник
32	Техническая подготовка	Техника передач и бросков в движении. Опека игрока без мяча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач и бросков в движении. Опека игрока без мяча. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач и бросков в движении. Опека игрока без мяча	1	08.10	вторник
33	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты	1	09.10	среда
33	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты	1	09.10	среда
34	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Индивидуальные действия без мяча	Участвовать в эстафетах	1	10.10	четверг
34	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Индивидуальные действия без мяча	Участвовать в эстафетах	1	10.10	четверг
35	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	11.10	пятница

35	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	11.10	пятница
36	Тактическая подготовка	Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите.	1	12.10	суббота
37	Техническая подготовка	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу	1	14.10	понедельник
37	Техническая подготовка	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу	1	14.10	понедельник
38	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на ловкость. Прыжки, кувырок. Ходьба, стойка на руках. Специальные упражнения для развития ловкости	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости	1	15.10	вторник
38	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на ловкость. Прыжки, кувырок. Ходьба, стойка на руках. Специальные упражнения для развития ловкости	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости	1	15.10	вторник
39	Техническая подготовка	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	16.10	среда
39	Техническая подготовка	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	16.10	среда

40	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков "подстраховка"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков "подстраховка"	Уметь демонстрировать взаимодействие двух игроков "подстраховка"	1	17.10	четверг
40	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков "подстраховка"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков "подстраховка"	Уметь демонстрировать взаимодействие двух игроков "подстраховка"	1	17.10	четверг
41	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	18.10	пятница
41	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	18.10	пятница
42	Техническая подготовка	Техника отвлекающих действий на бросок	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника отвлекающих действий на бросок. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику отвлекающих действий на бросок	1	19.10	суббота
43	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Техника передвижения при нападении приставными шагами	Совершенствовать техники передвижения при нападении приставными шагами	1	21.10	понедельник
43	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Техника передвижения при нападении приставными шагами	Совершенствовать техники передвижения при нападении приставными шагами	1	21.10	понедельник
44	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Уметь демонстрировать взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	1	22.10	вторник
44	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Уметь демонстрировать взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	1	22.10	вторник

45	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча	1	23.10	среда
45	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча	1	23.10	среда
46	Тактическая подготовка	Организация командных действий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Организация командных действий	Уметь демонстрировать организацию командных действий	1	24.10	четверг
46	Тактическая подготовка	Организация командных действий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Организация командных действий	Уметь демонстрировать организацию командных действий	1	24.10	четверг
47	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	25.10	пятница
47	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	25.10	пятница
48	Тактическая подготовка	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом	1	26.10	суббота
49	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1	28.10	понедельник
49	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1	28.10	понедельник

50	Тактическая подготовка	Защитные действия при опеке игрока без мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока без мяча	Уметь демонстрировать защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	29.10	вторник
50	Тактическая подготовка	Защитные действия при опеке игрока без мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока без мяча	Уметь демонстрировать защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	29.10	вторник
51	Тактическая подготовка	Командные действия в нападении	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в нападении	Уметь выполнять командные действия в нападении	1	30.10	среда
51	Тактическая подготовка	Командные действия в нападении	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в нападении	Уметь выполнять командные действия в нападении	1	30.10	среда
52	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	31.10	четверг
52	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	31.10	четверг
Ноябрь							
53	Техническая подготовка	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание.	1	01.11	пятница
53	Техническая подготовка	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание.	1	01.11	пятница
54	Техническая подготовка	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику выбивания мяча после ведения	1	02.11	суббота

55	Техническая подготовка	Техника передачи одной рукой с поворотом.	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передачи одной рукой с поворотом	1	05.11	вторник
55	Техническая подготовка	Техника передачи одной рукой с поворотом.	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передачи одной рукой с поворотом	1	05.11	вторник
56	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	06.11	среда
56	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	06.11	среда
57	Теоретическая подготовка	Возникновение и развитие баскетбола	Достижение баскетболистов на мировой арене	Знать основные этапы Олимпийского движения	1	07.11	четверг
57	Теоретическая подготовка	Возникновение и развитие баскетбола	Достижение баскетболистов на мировой арене	Знать основные этапы Олимпийского движения	1	07.11	четверг
58	Техническая подготовка	Техника передач в движении в парах	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач в движении в парах. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач в движении в парах	1	08.11	пятница
58	Техническая подготовка	Техника передач в движении в парах	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач в движении в парах. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач в движении в парах	1	08.11	пятница
59	Тактическая подготовка	Организация командных действий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Организация командных действий	Уметь демонстрировать организацию командных действий	1	09.11	суббота
60	Техническая подготовка	Техника передач в тройках в движении	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач в тройках в движении. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач в тройках в движении	1	11.11	понедельник
60	Техническая подготовка	Техника передач в тройках в движении	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач в тройках в движении. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач в тройках в движении	1	11.11	понедельник
61	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	12.11	вторник

61	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	12.11	вторник
62	Техническая подготовка	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2x1, 3x2	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач в движении	1	13.11	среда
62	Техническая подготовка	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2x1, 3x2	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач в движении	1	13.11	среда
63	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты	1	14.11	четверг
63	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты	1	14.11	четверг
64	Тактическая подготовка	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом	1	15.11	пятница
64	Тактическая подготовка	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом	1	15.11	пятница
65	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Индивидуальные действия при нападении с мячом	Совершенствовать действия при нападении с мячом	1	16.11	суббота
66	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	18.11	понедельник
66	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	18.11	понедельник

67	Техническая подготовка	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением - в парах	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением - в парах. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением - в парах	1	19.11	вторник
67	Техническая подготовка	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением - в парах	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением - в парах. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением - в парах	1	19.11	вторник
68	Техническая подготовка	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча	1	20.11	среда
68	Техническая подготовка	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча	1	20.11	среда
69	Техническая подготовка	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1	21.11	четверг
69	Техническая подготовка	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1	21.11	четверг

70	Учебные и тренировочные игры	Учебная игра 2x2, 3x3, 4x4	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Уметь взаимодействовать в парах и тройках.	1	22.11	пятница
70	Учебные и тренировочные игры	Учебная игра 2x2, 3x3, 4x4	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Уметь взаимодействовать в парах и тройках.	1	22.11	пятница
71	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	23.11	суббота
72	Техническая подготовка	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач в движении, нападение через центрального игрока	1	25.11	понедельник
72	Техническая подготовка	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач в движении, нападение через центрального игрока	1	25.11	понедельник
73	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Уметь демонстрировать взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	1	26.11	вторник
73	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Уметь демонстрировать взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	1	26.11	вторник
74	Тактическая подготовка	Командные действия в нападении	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в нападении	Уметь выполнять командные действия в нападении	1	27.11	среда
74	Тактическая подготовка	Командные действия в нападении	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в нападении	Уметь выполнять командные действия в нападении	1	27.11	среда

75	Тактическая подготовка	Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в защите	Уметь выполнять командные действия в защите	1	28.11	четверг
75	Тактическая подготовка	Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в защите	Уметь выполнять командные действия в защите	1	28.11	четверг
76	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	29.11	пятница
76	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	29.11	пятница
77	Техническая подготовка	Техника нападения через центрального игрока, входящего в область штрафного броска	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника нападения через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику нападения через центрального игрока, входящего в область штрафного броска	1	30.11	суббота

Декабрь

78	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	02.12	понедельник
78	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	02.12	понедельник
79	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	03.12	вторник
79	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	03.12	вторник

80	Техническая подготовка	Техника игры через центрального, заслоны	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника игры через центрального, заслоны. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику игры через центрального, заслоны	1	04.12	среда
80	Техническая подготовка	Техника игры через центрального, заслоны	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника игры через центрального, заслоны. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику игры через центрального, заслоны	1	04.12	среда
81	Теоретическая подготовка	Соблюдение правил безопасности	Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем	Знать технику безопасности	1	05.12	четверг
81	Теоретическая подготовка	Соблюдение правил безопасности	Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем	Знать технику безопасности	1	05.12	четверг
82	Техническая подготовка	Техника нападения "тройкой"	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника нападения "тройкой". Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику нападения "тройкой"	1	06.12	пятница
82	Техническая подготовка	Техника нападения "тройкой"	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника нападения "тройкой". Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику нападения "тройкой"	1	06.12	пятница
83	Техническая подготовка	Прием нормативов по технической подготовке	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-игровые задания	Уметь технико-тактическую подготовку	1	07.12	суббота
84	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	09.12	понедельник
84	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	09.12	понедельник
85	Техническая подготовка	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны	1	10.12	вторник

85	Техническая подготовка	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны	1	10.12	вторник
86	Техническая подготовка	Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой после двух шагов	1	11.12	среда
86	Техническая подготовка	Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой после двух шагов	1	11.12	среда
87	Тактическая подготовка	Командные действия в нападении	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в нападении	Уметь выполнять командные действия в нападении	1	12.12	четверг
87	Тактическая подготовка	Командные действия в нападении	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Командные действия в нападении	Уметь выполнять командные действия в нападении	1	12.12	четверг
88	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча	1	13.12	пятница
88	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча	1	13.12	пятница
89	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	Уметь демонстрировать взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	1	14.12	суббота
90	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	16.12	понедельник

90	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	16.12	понедельник
91	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1	17.12	вторник
91	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1	17.12	вторник
92	Техническая подготовка	Штрафные броски	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски	Уметь выполнять штрафные броски	1	18.12	среда
92	Техническая подготовка	Штрафные броски	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафные броски	Уметь выполнять штрафные броски	1	18.12	среда
93	Техническая подготовка	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику быстрого прорыва, заслона центровым игроком	1	19.12	четверг
93	Техническая подготовка	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику быстрого прорыва, заслона центровым игроком	1	19.12	четверг
94	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Индивидуальные действия в защите	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	20.12	пятница
94	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Индивидуальные действия в защите	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	20.12	пятница
95	Тактическая подготовка	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	Уметь выполнять противодействие выходу на свободное место для получения мяча	1	21.12	суббота

96	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	23.12	понедельник
96	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	23.12	понедельник
97	Тактическая подготовка	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом	Уметь выполнять выбор места по отношению к нападающему с мячом	1	24.12	вторник
97	Тактическая подготовка	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом	Уметь выполнять выбор места по отношению к нападающему с мячом	1	24.12	вторник
98	Техническая подготовка	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	1	25.12	среда
98	Техническая подготовка	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	1	25.12	среда
99	Тактическая подготовка	Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Уметь взаимодействовать в 3 игроков "треугольник"	1	26.12	четверг
99	Тактическая подготовка	Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Уметь взаимодействовать в 3 игроков "треугольник"	1	26.12	четверг
100	Тактическая подготовка	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	Уметь выполнять противодействие выходу на свободное место для получения мяча	1	27.12	пятница

100	Тактическая подготовка	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	Уметь выполнять противодействие выходу на свободное место для получения мяча	1	27.12	пятница
101	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия при нападении	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Индивидуальные действия в нападении	Уметь выполнять индивидуальные действия в нападении	1	28.12	суббота
102	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Игра 3x3	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	30.12	понедельник
102	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Игра 3x3	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	30.12	понедельник
Январь							
103	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	09.01	четверг
103	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	09.01	четверг
104	Техническая подготовка	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока	1	10.01	пятница
104	Техническая подготовка	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока	1	10.01	пятница
105	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча с различной высотой отскока.	1	11.01	суббота

106	Общая физическая подготовка	ОФП	ОРУ. Длительный бег. Прыжки со скакалкой. Физическая подготовка спортсмена	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	13.01	понедельник
106	Общая физическая подготовка	ОФП	ОРУ. Длительный бег. Прыжки со скакалкой. Физическая подготовка спортсмена	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	13.01	понедельник
107	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	14.01	вторник
107	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	14.01	вторник
108	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Техника ведения мяча. Передачи мяча	Совершенствовать технику ведения и передачи мяча	1	15.01	среда
108	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Техника ведения мяча. Передачи мяча	Совершенствовать технику ведения и передачи мяча	1	15.01	среда
109	Теоретическая подготовка	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом	Знать правила личной гигиены	1	16.01	четверг
109	Теоретическая подготовка	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом	Знать правила личной гигиены	1	16.01	четверг
110	Техническая подготовка	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1	17.01	пятница
110	Техническая подготовка	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1	17.01	пятница
111	Учебные и тренировочные игры	Учебная игра по заданию тренера	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Показать полученные ранее знания в учебно-спортивной игре баскетбол	1	18.01	суббота

112	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия при нападении	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Индивидуальные действия в нападении	Уметь выполнять индивидуальные действия в нападении	1	20.01	понедельник
112	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия при нападении	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Индивидуальные действия в нападении	Уметь выполнять индивидуальные действия в нападении	1	20.01	понедельник
113	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	21.01	вторник
113	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	21.01	вторник
114	Техническая подготовка	Техника накрывания мяча при броске	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника накрывания мяча при броске. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику накрывания мяча при броске	1	22.01	среда
114	Техническая подготовка	Техника накрывания мяча при броске	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника накрывания мяча при броске. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику накрывания мяча при броске	1	22.01	среда
115	Техническая подготовка	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	23.01	четверг
115	Техническая подготовка	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	23.01	четверг
116	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча	1	24.01	пятница
116	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча	1	24.01	пятница

117	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	25.01	суббота
118	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	27.01	понедельник
118	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	27.01	понедельник
119	Тактическая подготовка	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	Уметь выполнять противодействие выходу на свободное место для получения мяча	1	28.01	вторник
119	Тактическая подготовка	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	Уметь выполнять противодействие выходу на свободное место для получения мяча	1	28.01	вторник
120	Тактическая подготовка	Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Уметь взаимодействовать в 3 игроков "треугольник"	1	29.01	среда
120	Тактическая подготовка	Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Уметь взаимодействовать в 3 игроков "треугольник"	1	29.01	среда
121	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	30.01	четверг
121	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	30.01	четверг

122	Техническая подготовка	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие	1	31.01	пятница
122	Техническая подготовка	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие	1	31.01	пятница
Февраль							
123	Техническая подготовка	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику передач на максимальной скорости. Штрафные броски	1	01.02	суббота
124	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча с различной высотой отскока.	1	03.02	понедельник
124	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча с различной высотой отскока.	1	03.02	понедельник
125	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих	Уметь противостоять взаимодействовать двух игроков в защите против трех нападающих	1	04.02	вторник
125	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих	Уметь противостоять взаимодействовать двух игроков в защите против трех нападающих	1	04.02	вторник
126	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	05.02	среда

126	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	05.02	среда
127	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа своевременно и быстро выпрыгивать. Упражнения для тренировки прыжков	Уметь развивать прыгучесть	1	06.02	четверг
127	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа своевременно и быстро выпрыгивать. Упражнения для тренировки прыжков	Уметь развивать прыгучесть	1	06.02	четверг
128	Техническая подготовка	Техника ведения на максимальной скорости	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника ведения на максимальной скорости. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику ведения на максимальной скорости	1	07.02	пятница
128	Техническая подготовка	Техника ведения на максимальной скорости	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника ведения на максимальной скорости. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику ведения на максимальной скорости	1	07.02	пятница
129	Общая физическая подготовка	ОФП	ОРУ. Длительный бег. Прыжки со скакалкой. Физическая подготовка спортсмена	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	08.02	суббота
130	Техническая подготовка	Техника бросков с подбором и добиванием	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника бросков с подбором и добиванием. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику бросков с подбором и добиванием	1	10.02	понедельник
130	Техническая подготовка	Техника бросков с подбором и добиванием	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника бросков с подбором и добиванием. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику бросков с подбором и добиванием	1	10.02	понедельник
131	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	11.02	вторник
131	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	11.02	вторник
132	Техническая подготовка	Комбинированный норматив	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Учебная игра 3x3	Уметь играть 3x3	1	12.02	среда
132	Техническая подготовка	Комбинированный норматив	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Учебная игра 3x3	Уметь играть 3x3	1	12.02	среда

133	Техническая подготовка	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Двухсторонняя игра	Двухсторонняя игра	1	13.02	четверг
133	Техническая подготовка	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Двухсторонняя игра	Двухсторонняя игра	1	13.02	четверг
134	Техническая подготовка	Индивидуальные и групповые атакующие действия	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Двухсторонняя игра	Уметь выполнять индивидуальные и групповые атакующие действия	1	14.02	пятница
134	Техническая подготовка	Индивидуальные и групповые атакующие действия	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Двухсторонняя игра	Уметь выполнять индивидуальные и групповые атакующие действия	1	14.02	пятница
135	Тактическая подготовка	Защитные действия при опеке игрока с мячом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом	Уметь выполнять защитные действия при опеке игрока с мячом	1	15.02	суббота
136	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	17.02	понедельник
136	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	17.02	понедельник
137	Техническая подготовка	Командные и тактические действия в нападении и защите	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Двухсторонняя игра	Уметь выполнять командные и тактические действия в нападении и защите	1	18.02	вторник
137	Техническая подготовка	Командные и тактические действия в нападении и защите	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Двухсторонняя игра	Уметь выполнять командные и тактические действия в нападении и защите	1	18.02	вторник
138	Техническая подготовка	Индивидуальные и групповые атакующие защитные действия	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Двухсторонняя игра	Уметь выполнять индивидуальные и групповые атакующие защитные действия	1	19.02	среда
138	Техническая подготовка	Индивидуальные и групповые атакующие защитные действия	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Двухсторонняя игра	Уметь выполнять индивидуальные и групповые атакующие защитные действия	1	19.02	среда
139	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1	20.02	четверг

139	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1	20.02	четверг
140	Теоретическая подготовка	Режим и питание спортсмена	Сведения о режиме и распорядке дня и режим питания спортсмена	Знать распорядок дня и питание спортсмена	1	21.02	пятница
140	Теоретическая подготовка	Режим и питание спортсмена	Сведения о режиме и распорядке дня и режим питания спортсмена	Знать распорядок дня и питание спортсмена	1	21.02	пятница
141	Тактическая подготовка	Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Уметь взаимодействовать в 3 игроков "треугольник"	1	22.02	суббота
142	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	24.02	понедельник
142	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	24.02	понедельник
143	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия при нападении	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Индивидуальные действия в нападении	Уметь выполнять индивидуальные действия в нападении	1	25.02	вторник
143	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия при нападении	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Индивидуальные действия в нападении	Уметь выполнять индивидуальные действия в нападении	1	25.02	вторник
144	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	26.02	среда
144	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	26.02	среда

145	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Игра 3x3	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	27.02	четверг
145	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Игра 3x3	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	27.02	четверг
146	Техническая подготовка	Совершенствование техники передвижения	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты	1	28.02	пятница
146	Техническая подготовка	Совершенствование техники передвижения	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты	1	28.02	пятница
Март							
147	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Стойка баскетболиста. Взаимодействие двух игроков "подстраховка"	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	01.03	суббота
148	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Техника броска в кольцо в движении	Совершенствовать технику броска в кольцо в движении	1	03.03	понедельник
148	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Техника броска в кольцо в движении	Совершенствовать технику броска в кольцо в движении	1	03.03	понедельник
149	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	04.03	вторник
149	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	04.03	вторник
150	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	05.03	среда
150	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	05.03	среда
151	Теоретическая подготовка	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп	Знать технику безопасности при занятиях спортивными играми.	1	06.03	четверг

151	Теоретическая подготовка	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп	Знать технику безопасности при занятиях спортивными играми.	1	06.03	четверг
152	Техническая подготовка	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих. Защита с проскальзыванием	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Двухсторонняя игра	Уметь выполнять действия 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих. Защита с проскальзыванием	1	07.03	пятница
152	Техническая подготовка	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих. Защита с проскальзыванием	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Двухсторонняя игра	Уметь выполнять действия 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих. Защита с проскальзыванием	1	07.03	пятница
153	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1	10.03	понедельник
153	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Большая восьмерка	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнения «Малая восьмерка»	1	10.03	понедельник
154	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	11.03	вторник
154	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	11.03	вторник
155	Тактическая подготовка	Переключение от действий в нападении к действиям в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Переключение от действий в нападении к действиям в защите	Уметь выполнять переключение от действий в нападении к действиям в защите	1	12.03	среда
155	Тактическая подготовка	Переключение от действий в нападении к действиям в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Переключение от действий в нападении к действиям в защите	Уметь выполнять переключение от действий в нападении к действиям в защите	1	12.03	среда

156	Техническая подготовка	Техника ведения мяча с изменением направления с обводкой препятствия	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника ведения мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику ведения мяча с изменением направления с обводкой препятствия	1	13.03	четверг
156	Техническая подготовка	Техника ведения мяча с изменением направления с обводкой препятствия	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника ведения мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику ведения мяча с изменением направления с обводкой препятствия	1	13.03	четверг
157	Тактическая подготовка	Тактика защиты. Персональная защита	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Тактика защиты. Персональная защита	Уметь выполнять защитные действия	1	14.03	пятница
157	Тактическая подготовка	Тактика защиты. Персональная защита	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Тактика защиты. Персональная защита	Уметь выполнять защитные действия	1	14.03	пятница
158	Тактическая подготовка	Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Уметь взаимодействовать в 3 игроков "треугольник"	1	15.03	суббота
159	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Броски в кольцо	Совершенствовать технику броска в кольцо в движении	1	17.03	понедельник
159	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Броски в кольцо	Совершенствовать технику броска в кольцо в движении	1	17.03	понедельник
160	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих	Уметь противостоять взаимодействовать двух игроков в защите против трех нападающих	1	18.03	вторник
160	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих	Уметь противостоять взаимодействовать двух игроков в защите против трех нападающих	1	18.03	вторник

161	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча	Уметь демонстрировать ведения мяча с различной высотой отскока	1	19.03	среда
161	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча	Уметь демонстрировать ведения мяча с различной высотой отскока	1	19.03	среда
162	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	20.03	четверг
162	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	20.03	четверг
163	Техническая подготовка	Техника броска мяча одной рукой от плеча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику броска мяча одной рукой от плеча	1	21.03	пятница
163	Техническая подготовка	Техника броска мяча одной рукой от плеча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять технику броска мяча одной рукой от плеча	1	21.03	пятница
164	Техническая подготовка	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-игровые задания	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	1	22.03	суббота
165	Техническая подготовка	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-игровые задания	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	1	24.03	понедельник
165	Техническая подготовка	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-игровые задания	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	1	24.03	понедельник
166	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	25.03	вторник
166	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	25.03	вторник

167	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча.	1	26.03	среда
167	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли и передачи мяча	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча.	1	26.03	среда
168	Техническая подготовка	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону	1	27.03	четверг
168	Техническая подготовка	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-игровые задания	Уметь выполнять передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону	1	27.03	четверг
169	Тактическая подготовка	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении	Двухсторонняя игра	Командные действия в нападении	1	28.03	пятница
169	Тактическая подготовка	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении	Двухсторонняя игра	Командные действия в нападении	1	28.03	пятница
170	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	29.03	суббота
171	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	31.03	понедельник
171	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	31.03	понедельник
Апрель							
172	Техническая подготовка	Техника овладения мечом	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника овладения мячом. Учебно-игровые задания	Уметь демонстрировать технику овладением мяча	1	01.04	вторник
172	Техническая подготовка	Техника овладения мечом	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Техника овладения мячом. Учебно-игровые задания	Уметь демонстрировать технику овладением мяча	1	01.04	вторник
173	Техническая подготовка	Защитные стойки. Защитные передвижения	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебно-игровые задания	Защитные стойки. Защитные передвижения	1	02.04	среда
173	Техническая подготовка	Защитные стойки. Защитные передвижения	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебно-игровые задания	Защитные стойки. Защитные передвижения	1	02.04	среда

174	Тактическая подготовка	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия	Двухсторонняя игра	Командные действия в защите	1	03.04	четверг
174	Тактическая подготовка	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия	Двухсторонняя игра	Командные действия в защите	1	03.04	четверг
175	Теоретическая подготовка	Правила игры	Повтор правила игры. Результат игры.	Знать азбуку баскетбола, правила проведения соревнований	1	04.04	пятница
175	Теоретическая подготовка	Правила игры	Повтор правила игры. Результат игры.	Знать азбуку баскетбола, правила проведения соревнований	1	04.04	пятница
176	Тактическая подготовка	Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие 3 игроков "треугольник"	Уметь взаимодействовать в 3 игроков "треугольник"	1	05.04	суббота
177	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	07.04	понедельник
177	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	07.04	понедельник
178	Техническая подготовка	Ведения мяча с изменением направления с обводкой препятствия	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Ведения мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-игровые задания	Уметь демонстрировать ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия	1	08.04	вторник
178	Техническая подготовка	Ведения мяча с изменением направления с обводкой препятствия	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Ведения мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-игровые задания	Уметь демонстрировать ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия	1	08.04	вторник
179	Техническая подготовка	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-игровые задания	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	1	09.04	среда
179	Техническая подготовка	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-игровые задания	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	1	09.04	среда

180	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча	Уметь демонстрировать ведения мяча с различной высотой отскока	1	10.04	четверг
180	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча	Уметь демонстрировать ведения мяча с различной высотой отскока	1	10.04	четверг
181	Тактическая подготовка	Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния	Уметь демонстрировать выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния	1	11.04	пятница
181	Тактическая подготовка	Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния	Уметь демонстрировать выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния	1	11.04	пятница
182	Судейская практика	Требования федерального стандарта по баскетболу к учащимся	Квалификационная категория "Юный судья"	Знать основные требования Федерального стандарта, квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "Баскетбол"	1	12.04	суббота
183	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	14.04	понедельник
183	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	14.04	понедельник
184	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа своевременно и быстро выпрыгивать. Упражнения для тренировки прыжков	Уметь развивать прыгучесть	1	15.04	вторник
184	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа своевременно и быстро выпрыгивать. Упражнения для тренировки прыжков	Уметь развивать прыгучесть	1	15.04	вторник
185	Техническая подготовка	Совершенствование техники передачи мяча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-игровые задания	Совершенствование техники передачи мяча	1	16.04	среда
185	Техническая подготовка	Совершенствование техники передачи мяча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении.	Совершенствование техники передачи мяча	1	16.04	среда

			Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-игровые задания				
186	Техническая подготовка	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-игровые задания	Уметь чередовать изученных технических приемов и их сочетаний	1	17.04	четверг
186	Техническая подготовка	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-игровые задания	Уметь чередовать изученных технических приемов и их сочетаний	1	17.04	четверг
187	Тактическая подготовка	Защитные действия при опеке игрока с мячом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом	Уметь выполнять защитные действия при опеке игрока с мячом	1	18.04	пятница
187	Тактическая подготовка	Защитные действия при опеке игрока с мячом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом	Уметь выполнять защитные действия при опеке игрока с мячом	1	18.04	пятница
188	Судейская практика	Характеристика деятельности судьи	Внешний вид. Физическая подготовка. Механика судейства. Жестикуляция. Фолы и нарушения	Совершенствовать умение судействовать	1	19.04	суббота
189	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	21.04	понедельник
189	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	21.04	понедельник
190	Техническая подготовка	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-игровые задания	Уметь чередовать изученных технических приемов и их сочетаний	1	22.04	вторник
190	Техническая подготовка	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-игровые задания	Уметь чередовать изученных технических приемов и их сочетаний	1	22.04	вторник
191	Техническая подготовка	Совершенствование техники передачи мяча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-игровые задания	Совершенствование техники передачи мяча	1	23.04	среда

191	Техническая подготовка	Совершенствование техники передачи мяча	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-игровые задания	Совершенствование техники передачи мяча	1	23.04	среда
192	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	24.04	четверг
192	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	24.04	четверг
193	Тактическая подготовка	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом	1	25.04	пятница
193	Тактическая подготовка	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом	1	25.04	пятница
194	Общая физическая подготовка	ОФП	ОРУ. Длительный бег. Прыжки со скакалкой. Физическая подготовка спортсмена	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	26.04	суббота
195	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих	Уметь противостоять взаимодействовать двух игроков в защите против трех нападающих	1	28.04	понедельник
195	Тактическая подготовка	Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков в защите против трех нападающих	Уметь противостоять взаимодействовать двух игроков в защите против трех нападающих	1	28.04	понедельник
196	Судейская практика	Профессиональные умения баскетбольного арбитра	Контроль над броском. Техника судейства. Механика судейства. Фиксация нарушений, фолов. Психологическая устойчивость.	Совершенствовать умение судействовать	1	29.04	вторник
196	Судейская практика	Профессиональные умения баскетбольного арбитра	Контроль над броском. Техника судейства. Механика судейства.	Совершенствовать умение судействовать	1	29.04	вторник

			Фиксация нарушений, фолов. Психологическая устойчивость.				
197	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Игра 5x5	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	30.04	среда
197	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Игра 5x5	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	30.04	среда
Май							
198	Техническая подготовка	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-игровые задания	Уметь чередовать изученных технических приемов и их сочетаний	1	02.05	пятница
198	Техническая подготовка	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-игровые задания	Уметь чередовать изученных технических приемов и их сочетаний	1	02.05	пятница
199	Тактическая подготовка	Индивидуальные и групповые атакующие действия	Двухсторонняя игра	Уметь выполнять командные действия в нападении и в защите	1	03.05	суббота
200	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	05.05	понедельник
200	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	05.05	понедельник
201	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	06.05	вторник
201	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	06.05	вторник
202	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Игра 5x5	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	07.05	среда
202	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Игра 5x5	Уметь взаимодействовать в командной игре	1	07.05	среда
203	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на ловкость. Прыжки, кувырок. Ходьба, стойка на руках. Специальные упражнения для развития ловкости	Уметь выполнять упражнения для развития ловкости	1	10.05	суббота
204	Общая физическая подготовка	ОФП	ОРУ. Длительный бег. Прыжки со скакалкой. Физическая подготовка спортсмена	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	12.05	понедельник

204	Общая физическая подготовка	ОФП	ОРУ. Длительный бег. Прыжки со скакалкой. Физическая подготовка спортсмена	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	12.05	понедельник
205	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Взаимодействие трех игроков "треугольник". Броски в кольцо	Совершенствовать технику броска в кольцо в движении. Уметь взаимодействовать в командной игре	1	13.05	вторник
205	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Взаимодействие трех игроков "треугольник". Броски в кольцо	Совершенствовать технику броска в кольцо в движении. Уметь взаимодействовать в командной игре	1	13.05	вторник
206	Тактическая подготовка	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	Двухсторонняя игра	Уметь выполнять командные действия в нападении и в защите	1	14.05	среда
206	Тактическая подготовка	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	Двухсторонняя игра	Уметь выполнять командные действия в нападении и в защите	1	14.05	среда
207	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты	1	15.05	четверг
207	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты	1	15.05	четверг
208	Техническая подготовка	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-игровые задания	Уметь чередовать изученных технических приемов и их сочетаний	1	16.05	пятница
208	Техническая подготовка	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-игровые задания	Уметь чередовать изученных технических приемов и их сочетаний	1	16.05	пятница
209	Тактическая подготовка	Совершенствование тактических действий в нападении и защите	Двухсторонняя игра	Уметь выполнять командные действия в нападении и в защите	1	17.05	суббота
210	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	19.05	понедельник

210	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на развитие скорости. Бег	Уметь развивать скорость	1	19.05	понедельник
211	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	20.05	вторник
211	Общая физическая подготовка	ОФП	Работа на тренажерах	Уметь выполнять упражнения на выносливость	1	20.05	вторник
212	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	21.05	среда
212	Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка. Перехват мяча. Командные действия в защите	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите	1	21.05	среда
213	Тактическая подготовка	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	Двухсторонняя игра	Уметь выполнять командные действия в нападении и в защите	1	22.05	четверг
213	Тактическая подготовка	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	Двухсторонняя игра	Уметь выполнять командные действия в нападении и в защите	1	22.05	четверг
214	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Бег на 20 метров	Сдать контрольные нормативы	1	23.05	пятница
214	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Бег на 20 метров	Сдать контрольные нормативы	1	23.05	пятница
215	Учебные и тренировочные игры	ОРУ. Учебно-тренировочная игра	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Показать полученные ранее знания в учебно-спортивной игре баскетбол	1	24.05	суббота
216	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Скоростное ведение мяча 20 метров	Сдать контрольные нормативы	1	26.05	понедельник
216	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Скоростное ведение мяча 20 метров	Сдать контрольные нормативы	1	26.05	понедельник
217	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Штрафной бросок (10 бросков)	Сдать контрольные нормативы	1	27.05	вторник
217	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Штрафной бросок (10 бросков)	Сдать контрольные нормативы	1	27.05	вторник

218	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Сдать контрольные нормативы	1	28.05	среда
218	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Сдать контрольные нормативы	1	28.05	среда
219	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Челночный бег	Сдать контрольные нормативы	1	29.05	четверг
219	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Челночный бег	Сдать контрольные нормативы	1	29.05	четверг
220	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Бег 600 метров. Броски с 5 точек зала.	Сдать контрольные нормативы	1	30.05	пятница
220	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Бег 600 метров. Броски с 5 точек зала.	Сдать контрольные нормативы	1	30.05	пятница
221	Подготовка и сдача нормативов	Контрольные испытания	Подтягивания на высокой перекладине. Выпрыгивания вверх. Передачи мяча в парах.	Сдать контрольные нормативы	1	31.05	суббота
						405	