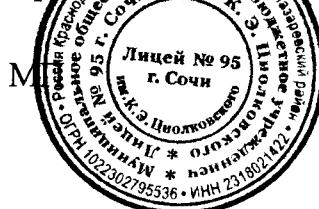


**УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 95 Г.СОЧИ ИМЕНИ К.Э. ЦИОЛКОВСКОГО**

Принята на заседании  
педагогического  
от « 28 » августа 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МОБУ Лицей № 95 г.Сочи  
Тлиф Ф.А.   
« 28 » 08.2020 г.

Протокол № 109 от 28.08.2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**« БАСКЕТБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ »**

**Уровень программы: базовый**

**Срок реализации программы: 1 год (162 ч.)**

**Возрастная категория: от 14 до 17 лет**

**Форма обучения: очная**

**Вид программы: модифицированная**

**Программа реализуется на: бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе: 22980**

**Автор-составитель:  
Евтушенко Ю.Ю.  
педагог дополнительного  
образования Лицей № 95**

г. Сочи 2020 г.

## Пояснительная записка.

Дополнительная общебразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность.

За основу составления образовательной программы взята примерная программа подготовки для ДЮСШ по баскетболу 2011 года.

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол для начинающих» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к гармоничного человека,

**Актуальность** программы в приобщении подростков к здоровому образу жизни, организации их продуктивного досуга, творческой самореализации личности подростка, укрепления их психического и физического здоровья.

**Педагогическая целесообразность.** С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Игра баскетбол является интересной и физически разносторонней, в ней развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, устремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала и многофункциональной спортивной посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

**Отличительная особенность программы.** Организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

**Уровень, объем и сроки реализации программы.** Программа базового уровня. Срок реализации - 1 год (162 часа). Академический час - 40 минут.

Форма обучения - очная, с применением дистанционных технологий.

Количество занятий не менее 3 раз в неделю, но не более 1,5 академических часов.

Программа предполагает занятия с детьми 14-17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор обучающихся в детское объединение производится, с июня по сентябрь текущего года.

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия проходят в разновозрастных постоянных группах.

**Программа реализуется на бюджетной основе.**

На занятиях используются следующие формы обучения - командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:** тренировочные занятия, тестирования, лекции, спортивные соревнования.

### **Цели и задачи программы.**

#### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов , своего города, своей страны.

#### **Задачи:**

##### **1. Образовательные:**

- Познакомить учащихся с видом спорта - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на физкультуры;

##### **2. Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

##### **3. Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям культурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

##### **4. Личностные:**

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность подростка, умение работать и жить в коллективе
- Сформировать чувство уважения к своему виду спорта, патриотизма к родной школе, городу, стране.

**5. Метапредметные**

- развить мотивацию к определенному виду деятельности;
- сформировать потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, физической активности.

**Учебный план**

№ п/п	Название тем	Всего часов	В том числе на		Формы контроля
			Теорию	Практику	
1	1) Вводное занятие. Техника безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. (один раз в полугодие). 2) Правила игры. Общие основы баскетбола. 3) Влияние физических упражнений на организм человека. Общефизическая подготовка баскетболиста. 4) Техническая подготовка баскетболистов.	5	2    1  1  1		
2	Общефизическая подготовка	36	1	35	сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка	25	1	24	сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	28	1	27	сдача контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	23	1	22	сдача контрольных нормативов
6	Игровая подготовка	35	1	34	Контрольные игры
7	Контрольные и календарные игры	10		10	Контрольные игры
8	Заключительное итоговое занятие	1		1	
<b>ИТОГО</b>		<b>162</b>	<b>10</b>	<b>152</b>	

## Содержание учебного плана

### **1) Теоретические основы баскетбола - 5 часов**

- 1) Вводное занятие. Техника безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. (один раз в полугодие).
- 2) Правила игры. Общие основы баскетбола. Судейская жестикуляция и терминология.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека. Общефизическая подготовка баскетболиста. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- 4) Техническая подготовка баскетболистов.

### **2) Общая физическая подготовка - 36 часов.**

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.

### **3) Специальная физическая подготовка - 25 часов.**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывание и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

### **4) Техническая подготовка - 28 часов.**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги, и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, и при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении,
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

**5) Тактическая подготовка - 23 часа.**

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

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

**6) Игровая подготовка - 35 часов.**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7) Контрольные и календарные игры - 10 часов.**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

**8) Заключительное занятие - 1 час**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Календарный учебный график представлен в приложении 1 к программе.

Планируемы результаты.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в баскетбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

*Учащиеся будут знать:*

- Основы знаний о здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- теоретические сведения о баскетболе;
- Правила игры в баскетбол;
- Тактические приемы в баскетболе
- ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности.

*Учащиеся будут уметь:*

- контролировать общую физическую подготовку;
- концентрировать внимание, самоорганизовываться, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- освоят основные упражнения СФП;
- знакомиться с азами технико-тактической подготовки;
- владеть основными техническими приемами баскетболиста;
- игровой ориентации в мини-баскетболе;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ловить мяч двумя руками на месте;
- передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- освобождаться для получения мяча;
- противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- останавливаться двумя шагами;
- ловить мяч двумя руками в движении;
- передавать мяч двумя руками в движении;
- передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр;
- проводить судейство матча.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами, универсальная спортивная площадка.

**спортивный инвентарь:**

- баскетбольные мячи;
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки;
- резиновые эластичные бинты;
- компрессор для накачивания мячей;
- видеоматериалы о баскетболе;
- секундомер;
- свисток;

**спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки;

Для реализации данной подпрограммы в образовательном учреждении имеется и может быть использовано:

*Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, компакт-диски с учебным материалом.*

*Дидактико-методическое обеспечение .*

1. Учебники по физической культуре.
2. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
- 3 Правила соревнований.

4. Инструкции по технике безопасности.
5. Нормативные документы по дополнительному образованию учащихся:
  - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка образования и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41;
  - Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
  - «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» ИРО Краснодарского края, 2016г.

6. Тестовые нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

*Кадровое обеспечение:* педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

**Аттестация учащихся** предполагает входящий, промежуточный и итоговый контроль.

***Способы контроля освоения образовательной программы:***

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача нормативов;
- участие в товарищеских встречах и контрольных соревнованиях.

***Формы подведения итогов реализации образовательной программы:***

- Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Входящее диагностирование обучающихся проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре, итоговое - в мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Методические материалы**

***Дидактические материалы:***

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

*Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы,

позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

**Список используемой литературы.**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997 г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения - М, ФиС, 1999.
6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.
7. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
8. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007 г.
9. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
10. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.  
Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. ФиС. 2002г.

Приложение I

Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательнойющей программе «Баскетбол для начинающих» базовый уровень.

Педагог д.о. Евтушенко Ю. Ю.

Место проповеди: спортзал Лицея № 95

	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Время занятий	Место занятий	Форма занятия	Форма контроля
1.	03/09 2020		ТБ инструктаж, Теоретическая подготовка, контрольные нормативы	60 мин.	16.00-17.00	спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Входной текущий контроль. Прием нормативов
2.	04/09		ОФП, СУБ	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
3.	08/09		ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
4.	10/09		ОФП	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
5.	11/09		ОФП, Теоретическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
6.	15/09		СУБ Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
7.	17/09		СУБ Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
8.	18/09		СУБ, Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль

9.	22/09	Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
10.	24/09	СУБ, Тактическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
11.	25/09	СУБ	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
12.	29/09	Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
13.	01/10	ОФП, Теоретическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
14.	02/10	СУБ, Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
15.	06/10	Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
16.	08/10	СУБ, Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
17.	09/10	Тактическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
18.	13/10	СУБ, Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
19.	15/10	Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
20.	16/10	СУБ	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
21.	20/10	Игровая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
22.	22/10	Тактическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

23.	23/10	Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
24.	27/10	СУБ	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
25.	29/10	ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
26.	30/10	Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
27.	03/11	Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
28.	05/11	Тактическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
29.	06/11	СУБ Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
30.	10/11	ОФП, Игровая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
31.	12/11	Тактическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
32.	12/11	ОФП	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
33.	17/11	СУБ, Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
34.	19/11	ОФП,	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
35.	20/11	Тактическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
36.	24/11	Игровая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

37.	26/11	СУБ	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
38.	27/11	ОФП	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
39.	01/12	Теоретическая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
40.	03/12	Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
41.	04/12	Подвижные игры	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
42.	08/12	СУБ	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
43.	10/12	Игровая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
44.	11/12	Подвижные игры	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
45.	15/12	Эстафеты	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
46.	17/12	Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
47.	18/12	ОФП	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
48.	22/12	СУБ	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
49.	24/12	Тактическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
50.	25/12	ОФП,	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

51.	29/12	СУБ	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
52.	31/12	ТБ инструктаж, контрольные нормативы	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Входной текущий контроль.
53.	12/01 2021	Тактическая подготовка,	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Прием нормативов
54.	14/01	ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
55.	15/01	Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
56.	19/01	СУБ	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
57.	21/01	ОФП,	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
58.	22/01	Техническая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
59.	26/01	Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
60.	28/01	ОФП, Тактическая подготовка,	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
61.	29/01	Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
62.	02/02	Теоретическая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
63.	04/02	ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

64.	05/02	СУБ Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
65.	09/02	ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
66.	11/02	Тактическая подготовка,	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
67.	12/02	Техническая подготовка. Тактическая подготовка,	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
68.	16/02	ОФП	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
69.	18/02	Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
70.	19/02	ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
71.	25/02	ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
72.	26/02	СУБ Тактическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
73.	02/03	Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
74.	04/03	ОФП, Теоретическая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
75.	05/03	Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
76.	09/03	ОФП, Техническая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

77.	11/03		Тактическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
78.	12/03	ОФП		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
79.	16/03	Игровая подготовка.		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
80.	18/03	ОФП, Техническая подготовка.		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
81.	19/03	ОФП Игровая подготовка		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
82.	23/03	Игровая подготовка.		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
83.	25/03	Техническая подготовка.		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
84.	26/03	ОФП Игровая подготовка		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
85.	30/03	СУБ		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
86.	01/04	ОФП Теоретическая подготовка.		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
87.	02/04	СУБ Техническая подготовка		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
88.	06/04	ОФП Игровая подготовка		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
89.	08/04	Тактическая подготовка		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
90.	09/04	ОФП Игровая подготовка		60 мин.	16.00-17.00	Споргзал Лицез № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

91.	13/04	ОФП Техническая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
92.	15/04	СУБ Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
93.	16/04	Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
94.	20/04	ОФП Тактическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
95.	22/04	ОФП Техническая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
96.	23/04	Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
97.	27/04	ОФП Теоретическая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
98.	29/04	ОФП Техническая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
99.	30/04	СУБ Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
100.	04/05	ОФП Тактическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
101.	06/05	Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
102.	07/05	СУБ Техническая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
103.	11/05	Тактическая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
104.	13/05	ОФП Игровая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

105.	14/05	Игровая подготовка.	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная
106.	18/05	ОФП Игровая подготовка	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Текущий контроль
107.	20/05	ОФП	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная
108.	21/05	Контрольные нормативы	60 мин.	16.00-17.00	Спортзал Лицей № 95	Текущий контроль
						Прием нормативов

ОФП - общая физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СУБ – специальные упражнения баскетболиста

ТБ – техника безопасности