

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  | Муниципальное автономное учреждение<br>дополнительного образования<br>Детско-юношеская спортивная школа<br>села Кушнареново<br>муниципального района Кушнареновский район<br>Республики Башкортостан | ДОП       |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      | Баскетбол |

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2025 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
И.о. директора  
МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнареново  
Д.С. Бузанов  
«29» августа 2025 г.  
Приказ № 1748 от «29» 08 2025 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень программы: базовый

Разработчик:  
Владимиров А.М. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнареново

село Кушнареново, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК<br>ПРОГРАММЫ                                           | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка                                                                       | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы                                                                     | 5  |
| 1.3. Содержание программы                                                                        | 6  |
| 1.4. Календарный план воспитательной работы                                                      | 14 |
| 1.5. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в<br>спорте и борьбу с ним         | 17 |
| 1.6. Планируемые результаты                                                                      | 17 |
| РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ<br>УСЛОВИЙ                                      | 19 |
| 2.1. Календарный график учебного процесса                                                        | 19 |
| 2.2. Календарно-тематическое планирование                                                        | 19 |
| 2.3. Условия реализации Программы                                                                | 24 |
| 2.3.1. Материально-техническое обеспечение                                                       | 24 |
| 2.3.2. Кадровые условия реализации Программы.                                                    | 24 |
| 2.4. Формы аттестации / контроля                                                                 | 25 |
| 2.5. Методические материалы                                                                      | 26 |
| 2.6. Информационно-методические условия реализации Программы.<br>Список литературных источников: | 28 |
| Приложения                                                                                       |    |
| 1 Календарный план воспитательной работы                                                         | 29 |
| 2 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в<br>спорте и борьбу с ними           | 32 |
| 3 Календарный график учебного процесса                                                           | 33 |
| 4 Контрольные нормативы по общей и специальной физической<br>подготовке                          | 34 |

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря – Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Уставом муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа села Кушнаренково муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Уровень программы** – базовый

**Актуальность программы** – Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств,

формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищам. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

**Педагогическая целесообразность.** Программа «Баскетбол» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний, умений и навыков, а также позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности. Таким образом, общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося.

**Практическая значимость.** Практическая значимость программы по баскетболу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Отличительные особенности программы – Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с

максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Программа является основным документом учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по баскетболу, охватывает систему подготовки новичков, обучение на русском языке.

**Адресат программы** – обучающиеся от 7 до 17 лет, наполняемость группы от 10 до 25 человек.

**Объем и срок освоения программы** – 276 часов / 35 учебных недель / 8 часов недельной нагрузки, данная программа рассчитана на 2025/2026 учебный год.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность** – 4 раза в неделю по 2 часа

**Форма обучения** – очная

**Основными формами учебно-тренировочной работы являются:** теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия, самостоятельная работа.

**Особенности организации образовательного процесса** – отличительной особенностью программы спортивной секции «Баскетбол» является логическая обусловленность элементов требованиями игрового противоборства, углубление знаний по предмету, развитие физических способностей. В процессе занятий учащиеся приобретают умения сотрудничества, навыки взаимодействия в коллективе.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Программа предусматривает следующие цели формирование у учащихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, через углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

**Задачи:**

Образовательные:

- обучить техническим и тактическим действиям;
- изучить общефизические и специальные упражнения;
- овладеть приемами аутотренинга и самоконтроля.

Личностные / оздоровительные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- укреплять здоровье и закаливать организм;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

#### Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебно-тематический план**

| №<br>п/п | Разделы подготовки                       | Количество часов в год (акад.) |        |          |
|----------|------------------------------------------|--------------------------------|--------|----------|
|          |                                          | Всего / %                      | Теория | Практика |
| 1.       | Общая физическая подготовка (ОФП)        | 60 / 21,8%                     |        | 60       |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (СФП)  | 64 / 23,2%                     |        | 64       |
| 3.       | Техническая подготовка (ТехП)            | 60 / 21,8%                     |        | 60       |
| 4.       | Теоретическая подготовка (ТеорП)         | 10 / 3,7%                      | 10     |          |
| 5.       | Тактическая подготовка (ТакП)            | 60 / 21,8%                     |        | 60       |
| 6.       | Контрольные испытания: переводные (КИПП) | 4 / 1,5%                       |        | 4        |

|              |                                                                        |                   |           |            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|------------|
| 7.           | Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (УчФСМ) | 18 / 6,6%         |           | 18         |
| <b>Итого</b> |                                                                        | <b>276 / 100%</b> | <b>10</b> | <b>266</b> |

### Содержание учебно-тематического плана

#### Теоретическая подготовка (10 часов)

1. Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания.

2. Физические упражнения, как средство укрепления здоровья.

3. Физические упражнения, как средство развития физических качеств силы, скорости, ловкости, выносливости).

Краткая характеристика развития баскетбола и его этапы

1. Развитие баскетбола в России и его состояние. Великие тренеры и спортсмены.

1. Характеристика баскетбола, оздоровительное, прикладное развивающее, воспитательное.

2. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по баскетболу.

3. Гигиена, закаливание, режим баскетболиста.

4. Понятие гигиены.

5. Гигиенические основы труда и отдыха, занятий спортом.

6. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.

1. Понятие врачебный контроль и самоконтроль.

2. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Охрана труда и техника безопасности.

1. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях по баскетболу.

2. Инструкция по охране труда при занятиях баскетболом.

### 3. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с учащимися.

#### Специально физическая подготовка (СФП).

1. Понятие СФП, ее задача - развитие специальных физических качеств необходимых в той или иной физической деятельности.

#### Морально-волевая подготовка.

1. Понятие морали, этика, облик спортсмена, формирование этических норм поведения.

#### Оборудование и инвентарь.

1. Виды и предназначение, его конструкция, условия и сроки эксплуатации.
2. Уход за инвентарем и оборудованием.

#### **Общая физическая подготовка (60 часов)**

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, а также на обогащение юных баскетболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики баскетбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными баскетболистами используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, волейбола, гандбола, подвижные игры.

##### ✓ Строевые упражнения

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

##### ✓ Гимнастические упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гантелями, скакалками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, наклон вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гантелями, скакалками. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседание в различных

исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на скамейке, со скакалкой. Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия.

✓ Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40м, до 50м. Низкий старт и стартовый разбег. Челночный бег, эстафетный бег. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой. Все медленнее от 3 до 6 мин. бег или кросс 500м. Прыжки. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, футбол.

Подвижные игры: «Эстафеты с бегом», «Эстафеты с прыжками», «Эстафеты с мячом», «Красочки»,

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельный учебно-тренировочный процесс. Общеразвивающие упражнения можно включать в любую из частей занятий. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств баскетбола еще незначительна. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия.

**Специальная физическая подготовка (64 часа)**

Направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в баскетбол. Задачи ее связаны непосредственно с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой игры (укрепление кистей, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки). Важное место занимают специально подобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения тактическим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

**1. Упражнения для развития быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью (5, 10, 15 и т.д.) до 30м, с постоянными изменениями длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях за партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Бег с изменением скорости и способа передвижения. Бег в колонну по одному - постоянно меняющемуся сигналу выполняется определенное

задание: ускорение, остановка, прыжки и т.д. Бег в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

## 2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Одиночные и серийные прыжки, толчки двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60см, с отягощением и без. Спрыгивание с возвышения 40-60см, с последующим выпрыгиванием вверх или через планку. Подпрыгивание на месте одной ногой и на двух ногах на мате гимнастическом сериями. Прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево -вверх.

## 3. Упражнения с отягощениями.

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке. Ходьба в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки сериями (от 15 до 30 раз). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках.

## 4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры, игровые упражнения 2 х 2, 3 х 3, двухсторонняя тренировочная игра, продленная на 5 - 10 мин. Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, через скакалку, после поворотов.

Упражнения с передачей баскетбольного мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после смены мест с партнером. Ловля мячей, метание из различных направлений. Передачи мяча на быстроту, точность и направленность по отношению к выполнению задания: после рывка, после прыжка с разворотом.

Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

Упражнения для развития качеств при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев в положении «руки вперед», в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Упражнения для кистей с гантелями. Сжатие резинового мяча. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги держит партнер. Передачи набивного мяча. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо - на быстроту и точность (соревнуясь).

## Техническая подготовка (60 лет)

### Техника передвижения

Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Техника владения мячом.

Ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой. Ловля быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов.

Передачи мяча: одной рукой сверху, снизу, сбоку, отскоком от пола. Передача мяча из рук в руки. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля.

Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Сочетание приемов. Ведение - остановка прыжком - поворот - передача.

Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски в движении. Броски со средних дистанций. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Соревнования в штрафных бросках.

Обманные движения. Финт на проход - проход. Финт на бросок - проход - бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направления и передать его.

Техника защиты. Сочетания способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите. Овладения мячом: накрывание мяча при броске в прыжке. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладения мячом в борьбе за отскок у своего щита. Накрывание мяча при броске снизу в движении. Овладения мячом при розыгрыше и начальных мячах.

### Техника защиты

Техника передвижения. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Работа ног при движении противника поперек площадки. Передвижение спиной вперед. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча у игрока, двигающего с ведением. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Противодействие защитника броску в корзину.

### Тактическая подготовка

#### Тактика нападения

#### Индивидуальные действия

✓ Действия без мяча.

1. Выбор места при перемещении быстрого прорыва.
2. Выход на свободное место от партнера с мячом.
3. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействие партнеров по команде.

✓ Действия с мячом.

1. Применение способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.

2. Применение способов передачи мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий защитника.

3. Применение способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника.

4. Выбор места и способов для выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

5. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях.

✓ Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков с заслоном при позиционном нападении.

2. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи» в процессе быстрого прорыва.

✓ Командные действия.

1. Позиционное нападение с применением заслонов (внутреннего и внешнего).

2. Изучение системы быстрого прорыва длиной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

3. Взаимодействие трех игроков - «Тройка».

✓ Тактика защиты

Индивидуальные действия.

1. Выбор места для опеки игрока без мяча.

2. Выбор места для опеки игрока без мяча для перехвата мяча.

3. Действия одного защитника против двух нападающих.

4. Выбор момента и применение покрывания и отбивания мяча при броске в корзину.

✓ Групповые действия

1. Взаимодействие двух защитников против трех нападающих.

2. Взаимодействие двух игроков с переключением.

✓ Командные действия

1. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.

2. Организация командных действий в процессе применения различных систем защиты.

### **Тактическая подготовка (60 часов)**

Направлена на овладение наиболее рациональными способами ведения игры. Она включает изучение тактики нападения и защиты, освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

Задачи:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
- освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

### **Контрольные испытания: переводные (4 часа)**

- теоретические знания;
- посещение тренировочных занятий;
- выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности не ниже «среднего» для своего возраста.

### **Участие в физкультурных (физкультурно-спортивных) мероприятиях (18 часов)**

- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся и года обучения;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т.д.

### **Морально-волевая подготовка**

Морально-волевая (психологическая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов.

Содержание психологической подготовки составляет воспитание моральных качеств, предусмотренных и необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы волевых качеств.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, решительности и емкости, инициативности и дисциплинированности.

2. Адаптация к условиям соревнований. А в конечном итоге спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировок.

### 3. Настройка на игру и методика руководства в командной игре.

#### **Восстановительные средства и мероприятия**

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсмена, этапом тренировочного процесса.

Средства подразделяются на педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства. Правильное планирование тренировочного процесса в соответствии с возможностями занимающихся, волнообразность и вариативность нагрузки. Правильное сочетание работы и отдыха, использование вспомогательных средств для снятия утомления, правильный подбор снарядов, мест тренировки, создание положительного эмоционального фона.

Медико-биологические средства включают в себя учет состояния здоровья занимающихся, информацию о текущем функциональном состоянии, правильное питание.

Психологические средства: комфортный моральный климат в группе, положительные эмоции, полноценный отдых, специальные приемы мышечной релаксации

#### **1.4. Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции

лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Педагог в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на юных гимнасток становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам: патриотизм, верность Отечеству);

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения, вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

- воспитание профессиональных качеств (волевых, физических); - воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);

- социально-этическое и правовое воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека, воспитание законопослушности);

-социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности процесс. Вся деятельность педагога, и в ходе учебных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве средств используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей.

В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Календарный план воспитательной работы (приложение № 1 к Программе).

### **1.5. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 2 к Программе).

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Баскетбол».

### **1.6. Планируемые результаты**

В результате изучения курса учащиеся научатся:

#### **в сфере предметных результатов**

- играть в спортивную игру «Баскетбол» (по упрощённым правилам);
- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры и правилах судейства;
- расширение знания простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;

- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом занятии;

- планировать учебную деятельность на занятии и дома;

- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;

- работать с учебным материалом по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;

- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;

- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность **научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- применять полученные знания в ходе занятий и проводить судейство игры;

- выполнять правильно броски;

- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;

- выступать в школьных, муниципальных соревнованиях;

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере **метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;

- выполнять сбор информации в несложных случаях;

- публично представлять результаты учебных достижений.

- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.

- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный график учебного процесса** (приложение № 3 к Программе)

### **2.2. Календарно-тематическое планирование**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема занятия</b>                                                                                         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.               | Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП. |
| 2.               | Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.                              |
| 3.               | Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.                                                  |
| 4.               | Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.                                            |
| 5.               | Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.                                     |
| 6.               | Техника передвижения при нападении. Учебная игра.                                                           |
| 7.               | Повороты в движении. Учебная игра.                                                                          |
| 8.               | Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.                        |
| 9.               | Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.                                 |
| 10.              | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.                                     |

|     |                                                                                                                                                                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.                                                                                   |
| 12. | Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.                                                                                                                |
| 13. | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.                                                                                                        |
| 14. | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.                                                                         |
| 15. | Контрольное тестирование                                                                                                                                                       |
| 16. | Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.                                                                                                     |
| 17. | Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.                                                                                                  |
| 18. | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.                                                                                                 |
| 19. | Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.                                                                                                                          |
| 20. | Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.                                                                                        |
| 21. | Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.                                                                                                              |
| 22. | Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.                                                                                                              |
| 23. | Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.                                                                                                                        |
| 24. | Техника передач в движении в парах. Учебная игра.                                                                                                                              |
| 25. | Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.                                                                                                                            |
| 26. | Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.                                                                                                             |
| 27. | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.                                                                         |
| 28. | Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра. |
| 29. | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.                                                                                                     |
| 30. | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.                                                                                                 |
| 31. | Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.                                                                               |
| 32. | Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.                                                                                                                        |
| 33. | Техника нападения «тройкой». Учебная игра.                                                                                                                                     |
| 34. | Прием нормативов по технической подготовке.                                                                                                                                    |
| 35. | Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.                                                                                                           |
| 36. | Технико-тактическая подготовка.                                                                                                                                                |
| 37. | Техника быстрого прорыва, заслона центральным игроком. Учебно-игровые задания.                                                                                                 |
| 38. | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.                                                                           |

|     |                                                                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.                                 |
| 40. | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.       |
| 41. | Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.                                                             |
| 42. | Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.                                                     |
| 43. | Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра. |
| 44. | Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.                                      |
| 45. | Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.                                                       |
| 46. | Прием нормативов по технической и специальной подготовке.                                                     |
| 47. | Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.                                                        |
| 48. | Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.                                                                   |
| 49. | Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.                                              |
| 50. | Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.                                            |
| 51. | Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.                                    |
| 52. | Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.                                 |
| 53. | Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,                                                                  |
| 54. | двухсторонняя игра.                                                                                           |
| 55. | Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.                                               |
| 56. | Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.            |
| 57. | Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.                                  |
| 58. | Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.                                         |
| 59. | Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.                                                                  |
| 60. | Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.                                                            |
| 61. | Правила игры и методика судейства. Учебная игра.                                                              |
| 62. | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.                                           |
| 63. | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.                                           |
| 64. | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.                                                 |
| 65. | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.    |
| 66. | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.                                       |
| 67. | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.                                      |
| 68. | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.                                                        |

|     |                                                                                                                                                                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 69. | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.                                                                                  |
| 70. | СФП. Броски со средней дистанции.                                                                                                                                              |
| 71. | Штрафные броски. Учебная игра.                                                                                                                                                 |
| 72. | Совершенствование технико-тактических умений.                                                                                                                                  |
| 73. | Контрольное тестирование                                                                                                                                                       |
| 74. | Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.                                                                                                     |
| 75. | Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.                                                                                                  |
| 76. | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.                                                                                                 |
| 77. | Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.                                                                                                                          |
| 78. | Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.                                                                                        |
| 79. | Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.                                                                                                              |
| 80. | Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.                                                                                                              |
| 81. | Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.                                                                                                                        |
| 82. | Техника передач в движении в парах. Учебная игра.                                                                                                                              |
| 83. | Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.                                                                                                                            |
| 84. | Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.                                                                                                             |
| 85. | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.                                                                         |
| 86. | Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра. |
| 87. | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.                                                                                                     |
| 88. | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.                                                                                                 |
| 89. | Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.                                                                               |
| 90. | Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.                                                                                                                        |
| 91. | Техника нападения «тройкой». Учебная игра.                                                                                                                                     |
| 92. | Прием нормативов по технической подготовке.                                                                                                                                    |
| 93. | Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.                                                                                                           |
| 94. | Технико-тактическая подготовка.                                                                                                                                                |
| 95. | Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.                                                                                                   |
| 96. | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.                                                                           |
| 97. | Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.                                     |

|      |                                                                                                                                                                                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 98.  | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.                                                                        |
| 99.  | Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.                                                                                                                              |
| 100. | Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.                                                                                                                      |
| 101. | Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.                                                                  |
| 102. | Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.                                                                                                       |
| 103. | Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.                                                                                                                        |
| 104. | Прием нормативов по технической и специальной подготовке.                                                                                                                      |
| 105. | Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.                                                                                                                         |
| 106. | Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,                                                                                                                                   |
| 107. | двухсторонняя игра.                                                                                                                                                            |
| 108. | Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.                                                                                                                |
| 109. | Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.                                                                             |
| 110. | Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.                                                                                                   |
| 111. | Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.                                                                                                          |
| 112. | Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.                                                                                                                                   |
| 113. | Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.                                                                                                                             |
| 114. | Правила игры и методика судейства. Учебная игра.                                                                                                                               |
| 115. | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.                                                                                                            |
| 116. | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.                                                                                                            |
| 117. | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.                                                                                                                  |
| 118. | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.                                                                     |
| 119. | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.                                                                                                        |
| 120. | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.                                                                                                       |
| 121. | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.                                                                                                                         |
| 122. | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.                                                                         |
| 123. | Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра. |
| 124. | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.                                                                                                     |
| 125. | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.                                                                                                 |

|      |                                                                                                                                            |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 126. | Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.                                           |
| 127. | Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.                                                                                    |
| 128. | Техника нападения «тройкой». Учебная игра.                                                                                                 |
| 129. | Прием нормативов по технической подготовке.                                                                                                |
| 130. | Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.                                                                       |
| 131. | Технико-тактическая подготовка.                                                                                                            |
| 132. | Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.                                                               |
| 133. | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.                                       |
| 134. | Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания. |
| 135. | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.                                    |
| 136. | Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.                                                                                          |
| 137. | Учебно-тренировочные игры 3х3.                                                                                                             |
| 138. | Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.                                                                                    |

## 2.3. Условия реализации Программы

### 2.3.1. Материально-техническое обеспечение

- Помещение спортивного зала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи -20 шт;
- Баскетбольные щиты-6 шт;
- Набивные мячи-10шт;
- Скакалки-20 шт;
- Стойки – 6 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол»
- Правила соревнований.
- Доска демонстрационная -1 шт
- Скамейки гимнастические – 4 шт

### 2.3.2. Кадровые условия реализации Программы

**Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта

«художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

**2.4. Формы аттестации / контроля**

- теоретические знания;
- посещение тренировочных занятий;
- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся и года обучения;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. Д.
- выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности не ниже «среднего» для своего возраста.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (приложение № 4 к Программе)

## 2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы, организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- итоговая аттестация.

| № п/п | Тема программы            | Форма организации и проведения занятия                                               | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса                                                                      | Дидактический материал, техническое оснащение занятий                                           | Вид и форма контроля, форма предъявления результата                 |
|-------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Теоретическая подготовка  | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная                                 | Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.<br><br>Конспекты занятий для педагога | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу                    |
| 2.    | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная                       | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки                                                                       | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего                                            | Тестирование, карточки судьи, протоколы                             |
| 3.    | Специальная подготовка    | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом | литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего          | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест               |
| 4.    | Техническая подготовка    | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, Индивидуально-фронтальная, коллективно-     | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,                                             | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего                                     | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |

|    |                                |                                                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                        |                                                 |
|----|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|    |                                | групповая, в парах                                                                   | наглядный показ педагогом, учебная игра                                                                                                       |                                                                                        |                                                 |
| 5. | Тактическая подготовка         | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра | литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | учебная игра, соревнование                      |
| 6. | Игровая подготовка             | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая                                       | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра                                                                            | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи               | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |
| 7. | Контрольные и календарные игры | коллективно-групповая                                                                | Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования                                                                                              | Дидактические карточки, литература, схемы, плакаты, видеозаписи,                       | Учебная игра, соревнование                      |
| 8. | Контрольные испытания          | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная                                 | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, объяснение нового материала,                                                                  | схемы, мячи на каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундомеры             | Тестирование, протоколы, судьи                  |

Организуя тренировочный процесс, необходимо помнить о том, что: - двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося; - должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений; - должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

## **2.6. Информационно-методические условия реализации Программы.**

### **Список литературных источников:**

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.
2. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.
3. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.
4. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.
5. «Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д.Леонов, А.А.Малый, Киев, 1989г.
6. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Москва, 2003г.
7. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Москва, 2001г.
8. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/> )
9. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/> )

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п                     | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сроки<br>проведения |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>1. Здоровьесбережение</b> |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |
| 1.1.                         | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                         | В течение года      |
| 1.2.                         | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года      |
| 1.3.                         | Профилактика правонарушений и асоциального поведения                                      | <b>Профилактическая деятельность, в том числе</b><br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- профилактическая акция», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;                                                                                                                                                                          | В течение года      |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактические мероприятия в рамках профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью».</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
| 1.4.                                            | Антидопинговые мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Практическая деятельность обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</li> <li>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;</li> <li>- анкетирование по антидопинговой тематике</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В течение года |
| <b>2. Патриотическое воспитание обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
| 2.1.                                            | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</li> <li>- всероссийская акция «Под флагом страны»</li> <li>- конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России;</li> <li>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</li> </ul> | В течение года |

|                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                         |                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</li> <li>- беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
| 2.2.                                    | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>                                                                              | В течение года |
| <b>3. Развитие творческого мышления</b> |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
| 3.1.                                    | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)     | <p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов и т.д.</li> </ul> | В течение года |

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними**

| Этап спортивной подготовки            | Содержание мероприятия и его форма                                                 | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                      |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Спортивно-оздоровительный этап</b> | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. |
|                                       | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»      | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. |
|                                       | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»         | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение  |
|                                       | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»                                 | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                 |
|                                       | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                    | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                       |
|                                       | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях                                 | По назначению    | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                         |

# Календарный график учебного процесса

Календарный учебный график

Вид спорт - Баскетбол (двухкол)

|                               |          |       |       |       |         |       |        |       |         |       |        |       |         |       |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |        |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|---------|-------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид спорт – Баскетбол (муж-ж) |          |       |       |       |         |       |        |       |         |       |        |       |         |       |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |        |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Мес.                          | Сентябрь |       |       |       | Октябрь |       | Ноябрь |       | Декабрь |       | Январь |       | Февраль |       | Март  |       | Апрель |       | Май   |       | Июнь  |       | Июль  |       | Август |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Даты                          | 01-07    | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 29-05   | 06-12 | 13-19  | 20-25 | 27-02   | 03-09 | 10-16  | 17-23 | 24-30   | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28  | 29-05 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27-02 | 03-09 | 10-16 | 17-23  | 24-30 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Нед                           | 1        | 2     | 3     | 4     | 5       | 6     | 7      | 8     | 9       | 10    | 11     | 12    | 13      | 14    | 15    | 16    | 17     | 18    | 19    | 20    | 21    | 22    | 23    | 24    | 25     | 26    | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Группы                        | К        | К     | К     | К     | *       | *     | *      | *     | *       | *     | *      | *     | *       | *     | *     | *     | *      | *     | *     | *     | *     | *     | *     | *     | *      | *     | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |

- ☐ Учебно-тренировочные занятия
 ☐ Праздничные дни
 ☐ КН Сдача контрольных нормативов
 ☒ СП Самостоятельная подготовка спортсмена
- ☒ СОГ Спортсмено-оздоровительная группа
 ☐ ГНП Группа начальной подготовки
 ☐ УТГ Учебно-тренировочная группа

Свои данные

| Учебная группа                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|
| СОГ                                                                |
| В                                                                  |
| 276                                                                |
| Объем соревновательной деятельности (виды спортивных соревнований) |
| Подготовительные                                                   |
| Основные                                                           |

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                          |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Быстрота                        | Бег на 20 м (не более 4,3 с)                            |
|                                 | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)          |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)                |
|                                 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см) |
|                                 | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)             |
| Выносливость                    | Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)                         |
|                                 | Обязательная техническая программа                      |