



Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска

Принята на заседании методического
совета
от «26» августа 2024 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО
ДЮЦ «Звездочка» г. Томска

Протокол № 1

О. А. Матова
«26» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 10 - 18 лет

Срок реализации 2 года

Авторы-составители:
Степовой Владимир Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Томск, 2024

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление,
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Баскетбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия баскетболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Баскетбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, баскетбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Баскетбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Данная программа предполагает освоение **по двум уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать педагогу с обучающимися разного уровня подготовки. На **стартовом уровне** обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На **базовом уровне** предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта.

Предполагается освоение специализированных знаний.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Возраст учащихся: 10 – 18 лет

Краткие возрастные особенности

Возраст 10 - 11,5 лет

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»).
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек).
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

Возраст 12 – 15 лет

- Ведущая потребность - общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Возраст 16 – 18 лет

- Кризис идентичности. Формирование нового Я – образа (я - взрослый), создание первичной жизненной концепции.

- Профессиональное самоопределение.
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок.
- Период формирования социальных компетенций.

Срок реализации: 2 года

Объём: 272 часа

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Федеральный закон № 273, ст. 17, пп. 2, 4 допускает реализацию дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий: групповые

Особенности набора: Группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Наполняемость группы: 12 – 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Виды занятий

беседа, игра, практическое занятие, репетиция, соревнование, тренировочное занятие, турнир, чемпионат, эстафета.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий баскетболом.

Обучающие:

- овладеть техникой, приемами, стратегией игры в баскетбол, приобретение необходимых навыков для дальнейшего успешного профессионального развития;
- освоить современную технику баскетбола и уметь эффективно применять ее в игре;
- овладеть командными тактическими действиями;
- приобрести соревновательный опыт;

Развивающие:

- активизировать интерес к занятиям спортом, в том числе баскетболом;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для баскетболистов;
- развить выносливость, скоростно-силовые качества.

Воспитательные:

- формировать культуру «здорового образа жизни»;
- формировать стойкий интерес к занятиям баскетболом,
- поддерживать и развивать положительные межличностные отношения в команде, воспитывать чувства товарищества, личной ответственности;
- прививать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	34	2	32	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	48	3	45	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	48	3	45	Зачёт
4.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
Всего часов:		136	9	127	

Содержание 1 года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурноспортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в баскетболе. Правила игры в баскетбол. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Состав команды. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Техника передвижения.
2. Основная стойка баскетболиста.
3. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения.
4. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов.
5. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений.
6. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги.
7. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.
8. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.
9. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.
10. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево).
11. Передача мяча одной рукой из -за спины.
12. Действия защитника в обороне, в нападении.
13. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны назад.
14. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.
15. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля.
16. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
17. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево).
18. Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.
19. Вырывание мяча.
20. Выбивание мяча.
21. Перехват мяча.
22. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца.
23. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении.
24. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего.
25. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.
2. Выбор способа ловли мяча.
3. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.
4. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.
5. Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи"
6. Взаимодействие трех игроков - "треугольник".
7. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2- 1".
8. Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка.
9. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.
10. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

11. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника.
12. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.
13. Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.
14. Противодействия при бросках мяча в корзину.
15. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
16. Действие одного защитника против двух нападающих,
17. отступление при заслонах.
18. Взаимодействие двух игроков - подстраховка.
19. Взаимодействие двух игроков - отступление.
20. Взаимодействие двух игроков - проскальзывание.
21. Взаимодействие двух игроков - переключение.
22. Переключения от действий в нападении к действиям защите.
23. Личная система защиты.
24. Варианты зонной защиты.
25. Командные действия - "треугольник".
26. Позиционная защита, зонная защита.
27. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.
28. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.
29. Соревнования по баскетболу (внутришкольные, городские).

Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	34	2	32	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	48	3	45	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	48	3	45	Зачёт
4.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
Всего часов:		136	9	127	

Содержание второго года обучения

Тема 1.Общая физическая подготовка

Теория: Физические качества. Развитие физических качеств. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Совершенствование навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Упражнения СФП. Мышцы, связки, сухожилия. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурноспортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. **Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в баскетболе. Правила игры в баскетбол. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Состав команды. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Техника передвижения.
2. Основная стойка баскетболиста.
3. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения.
4. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов.
5. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений.
6. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги.
7. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.
8. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.
9. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.
10. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево).
11. Передача мяча одной рукой из -за спины.
12. Действия защитника в обороне, в нападении.
13. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны назад.
14. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.
15. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля.
16. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
17. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево).

18. Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и
19. скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.
20. Вырывание мяча.
21. Выбивание мяча.
22. Перехват мяча.
23. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца.
24. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении.
25. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего.
26. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.
2. Выбор способа ловли мяча.
3. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.
4. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.
5. Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи"
6. Взаимодействие трех игроков - "треугольник".
7. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2- 1".
8. Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка.
9. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.
10. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.
11. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника.
12. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.
13. Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.
14. Противодействия при бросках мяча в корзину.
15. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
16. Действие одного защитника против двух нападающих,
17. отступление при заслонах.
18. Взаимодействие двух игроков - подстраховка.
19. Взаимодействие двух игроков - отступление.
20. Взаимодействие двух игроков - проскальзывание.
21. Взаимодействие двух игроков - переключение.
22. Переключения от действий в нападении к действиям защите.
23. Личная система защиты.
24. Варианты зонной защиты.
25. Командные действия - "треугольник".
26. Позиционная защита, зонная защита.
27. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.
28. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.
29. Соревнования по баскетболу (внутришкольные, городские).

Тема 4. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в баскетбол Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по баскетболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к баскетболу
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой баскетбола, проявлять тактическую смекалку
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких как:

- коммуникативные: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;
- волевые: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;
- нравственные: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства баскетбола оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти — зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий способствует достижению наибольшего результата.

После первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития баскетбола в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и баскетболом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в баскетбол;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по баскетболу;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по баскетболу;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины. По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:

- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по баскетболу;
- понятия стратегии, системы, тактики и стиля игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов;
- место настольного тенниса в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака, курения на здоровье;
- признаки утомления и методы восстановления.
- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр. Развить качества личности
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе. Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стран
- демонстрировать различные приемы техники владения мячом;
- показывать индивидуальную, командную тактику игры;
- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по баскетболу различного ранга;
- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;
- участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
2. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
3. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.04.2024 г.).

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (Протокол от 30.11.2016 г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г. Регистрационный № 70226).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.01.2024 г. N 04-ПП-МП-56957 «Об организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий».
 - Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 г. № Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19.08.2022 г. № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах».
 - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
 - Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 - «Примерная программа воспитания» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02.06.2020 N 2/20).
 - Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
 - Образовательная программа МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка».
 - Программа развития МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» на 2021-2025 г.
 - Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка».
- Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования МАОУ ДО ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска.

2.2. Методическое обеспечение

Методы обучения:

- Словесные: беседа, объяснение, поощрение, самоанализ, убеждение.
- Наглядные: демонстрация видеоматериалов, демонстрация разнообразных схем.
- Практические: воспроизводящие, тренировочные упражнения.

Инновационные (формирующие 4К):

- Интерактивный
- Игровые методы и др.

Педагогические технологии

Здоровьесберегающая технология реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;
- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;
- налаживание коммуникативных каналов;
- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо

- формулировать своё мнение
- выяснить мнение партнёра
- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.

2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровая технология

Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.
2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.
3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.
2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?
3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.
4. Проведение КТД.
5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.
6. Последствие.

Информационно-коммуникативные технологии

Применение новых информационных технологий в образовании имеет два основных аспекта: компьютер как предмет изучения и компьютер как средство обучения. Применение на занятиях программных и технических средств может осуществляться в следующих формах: использование интерактивной доски, кино, аудио – и видео средств, компьютеров для работы с информацией.

Глобальная сеть Internet используется для:

- самообразования и приобретения новой информации;
- быстрого обмена информацией с помощью электронной почты, социальных сетей, сайта.

При реализации ДООП (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся:

- овладевают техническими средствами обучения и программами
- развивают цифровую грамотность
- овладевают навыками самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных цифровых платформ и т.д.
- развивают умение работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно, бесконтактно.
- развивают умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.
- развивают навык использования социальных сетей в образовательных целях.

1. Использование прикладных программ Microsoft Office:

- Microsoft Word – для печатания и редактирования любого текста. Изготовление раздаточного материала (контрольные, самостоятельные работы, тесты и т.д.); творческих работ (проекты, рефераты и т.д.).
- Microsoft Excel – для представления информации в виде таблиц
- Microsoft Access – для формирования баз данных.
- Microsoft PowerPoint – для оформления презентаций.

2. Программные средства для подготовки методических материалов (создание информационно-инструктирующих карточек):

- Photoshop
- Microsoft PowerPoint

3. Программы для создания видео, аудиоматериалов:

- 123apps [<https://123apps.com/ru/>] – инструменты для работы с видео и аудиоматериалами
- Microsoft PowerPoint

4. Программы для работы в очно – заочном, заочном формате обучения (проведение конференций):

- Discord [<https://discord.com/>]
- Zoom [<https://explore.zoom.us/ru/products/meetings/>]

5. Приложения для совместного редактирования:
 - Google-презентации [<https://www.google.ru/intl/ru/slides/about/>]
 - Google-таблицы [<https://www.google.ru/intl/ru/sheets/about/>]
 - Google-документы [<https://www.google.ru/intl/ru/docs/about/>]
 - Google-сайты [<https://sites.google.com/new?hl=ru>]
6. Программные средства, для обеспечения обратной связи и обмена информацией:
 - ВК [<https://vk.com/feed>]
 - Одноклассники [<https://ok.ru/>]

Алгоритм занятия

Этапы:

- Организационный: Организация начала занятия, приветствие.
- Подготовительный: Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся
- Основной: Усвоение новых знаний и способов действий, закрепление и их применение, обобщение и систематизация.
- Контрольный: Выявление уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий через контрольные упражнения
- Итоговый: Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы
- Рефлексивный – Самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.

Методическое оснащение

Методический материал:

- методическое пособие
- разработки занятий, программы модулей, календарный план воспитательной работы (см.
- тематические подборки материалов,
Дидактические материалы:
 - Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
 - Тематическая литература.
 - DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

2.3. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Приём контрольных нормативов проводится два раза в год.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по баскетболу

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по баскетболу.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на	7	4	3	19	10	6

	высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						
--	---	--	--	--	--	--	--

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0

2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

2.4.Оценочные материалы

- «Особенности поведения ребенка в конфликтных ситуациях» (методика Рене Жиля, адаптированная к умениям ориентироваться в конфликтных ситуациях общения)
- Тест «Уровень сотрудничества в детском коллективе» методика Д.Б. Эльконина.
- Иное.

2.5.Материально-техническое обеспечение (на выбор)

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 4 пролета.
6. Гимнастические скамейки – 6 шт.
7. Гимнастические маты – 3 шт.
8. Скакалки – 20 шт.
9. Мячи набивные различной массы – 10 шт.
10. Гантели различной массы – 10 шт.
11. Мячи баскетбольные – 20 шт.
12. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

2.6. Кадровое обеспечение (на выбор)

педагог дополнительного образования

социальный педагог

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н..
2. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3- е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
9. Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г. журналы «Физкультура в школе». «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.

10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
11. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
12. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
13. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

11. Календарно-учебный график первый год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповые теоретические занятия;	2	Основные направления физического воспитания (теория). ОРУ. ОФП. Строевые упражнения. Повороты на месте в движении. ТБ при занятиях баскетболом.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Обозначение шага. ОРУ с предметами. Повороты в движении. Ведение мяча. (Теория). Ведение и способы передач. офп.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	ОФП. Ведение со с меной рук. Повороты. Перестроение в колонну по одному по два. Смыкание и размыкание строя.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения сопротивлением и без сопротивления (теория).	Спортивная площадка	Текущий контроль

6	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	ОФП. Ведение мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения с сопротивлением и без сопротивления. ОФП.	Спортивная площадка	Текущий контроль

8	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Подвижные игры. Подводящие упражнения к элементам баскетбола. Ведение со сменой рук. Игры с метание, прыжками бегом.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения с сопротивлением и без сопротивления. ОФП.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Подвижные игры. Подводящие упражнения к элементам баскетбола. Ведение со сменой рук. Игры с метание, прыжками бегом.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Сентябрь	зачеты, тестирования	2	Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения с сопротивлением и без сопротивления. ОФП.	Спортивный зал	Предварительный контроль
12	Сентябрь	зачеты, тестирования	2	Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения с сопротивлением и без сопротивления. ОФП.	Спортивный зал	Предварительный контроль
13	Октябрь	групповые теоретические занятия;	2	Подвижные игры. Подводящие упражнения к элементам баскетбола. Ведение со сменой рук. Игры с метанием, прыжками, бегом.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	ОФП. Подвижные игры. Подводящие упражнения к элементам баскетбола. Ведение со сменой рук.	Спортивный зал	Текущий контроль

15	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Игры с метанием, прыжками, бегом.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	ОФП. Подвижные игры. Подводящие упражнения к элементам баскетбола. Ведение со сменой рук. Игры с метание, прыжками бегом.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	ОФП. Подвижные игры. Подводящие упражнения к элементам баскетбола. Ведение со сменой рук. Игры с метание, прыжками бегом.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	ОФП. Подвижные игры. Подводящие упражнения к элементам баскетбола. Ведение со сменой рук. Игры с метание, прыжками бегом.	Спортивная площадка	Текущий контроль
19	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	ОФП. 1.Ведение мяча правой левой рукой. (теория). Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Октябрь	индивидуальные	2	ОФП. 1.Ведение мяча правой левой рукой. (теория). Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	Спортивный зал	Текущий

21	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	ОФП. Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
----	---------	--------------------------------------	---	---	----------------	------------------

22	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	ОФП. 2.Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя рука ми от груди.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	ОФП. ОРУ. Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	ОФП. ОРУ. Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Ноябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

28	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	2	ОФП. ОРУ. Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	ОФП. ОРУ. Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	3.Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. (Теория). Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

31	Ноябрь	Индивидуальные занятия	1	3.Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. (Теория). Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Ноябрь	Индивидуальные занятия	1	4.Штрафной бросок. (теория). Броски в корзину от головы. выполняют 15-20 бросков. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Ноябрь	Индивидуальные занятия	1	4.Штрафной бросок. (теория). Броски в корзину от головы. выполняют 15-20 бросков. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Ноябрь	Индивидуальные занятия	1	ОРУ. Броски в корзину от головы. выполняют 15-20 бросков.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Ноябрь	Индивидуальные занятия	1	5. Броски в корзину. (теория). Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. ОРУ. ОФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

36	Ноябрь	Индивидуальные занятия	1	5. Броски в корзину. (теория). Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. ОРУ. ОФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Ноябрь	Индивидуальные занятия	1	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. ОРУ. ОФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Ноябрь	Индивидуальные занятия	1	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. ОРУ. ОФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Ноябрь	Индивидуальные занятия	1	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. ОРУ. ОФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Техника нападения. (теория). Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений.	Спортивный зал	Текущий контроль

				Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. ОРУ. Учебная игра.		
41	Декабрь	восстановительн	1	Техника нападения. (теория). Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный	Текущий

		ые мероприятия			зал	контроль
42	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Техника передвижения. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. (теория). Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

43	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Техника передвижения. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Техника передвижения. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Техника передвижения. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким	Спортивный зал	Текущий контроль

				отскоком, с низким отскоком. ОРУ. Учебная игра.		
46	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Техника передвижения. Повороты в движении с сочетанием способов пере движения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Техника передвижения. Повороты в движении с сочетанием способов пере движения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Техника передвижения. Повороты в движении с сочетанием способов пере движения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком	Спортивный зал	Текущий контроль

				двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. ОРУ. Учебная игра.		
49	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Техника передвижения. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Декабрь	восстановительные мероприятия	1	Техника передвижения. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	восстановительные мероприятия	1	Групповые действия (теория). Взаимодействие двух игроков - отступление. Взаимодействие двух Игроков - проскальзывание. Взаимодействие двух игроков - переключение. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

52	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия (теория). Взаимодействие двух игроков - отступление. Взаимодействие двух Игроков - проскальзывание. Взаимодействие двух игроков - переключение. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия (теория). Взаимодействие двух игроков - отступление. Взаимодействие двух Игроков - проскальзывание. Взаимодействие двух игроков - переключение. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

54	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия (теория). Взаимодействие двух игроков - отступление. Взаимодействие двух Игроков - проскальзывание. Взаимодействие двух игроков - переключение. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Взаимодействие двух Игроков - проскальзывание. Взаимодействие двух игроков - переключение. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Взаимодействие двух Игроков - проскальзывание. Взаимодействие двух игроков - переключение. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Взаимодействие двух Игроков - проскальзывание. Взаимодействие двух игроков - переключение. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

58	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Командные действия (теория). Переключения от действий в нападении к действиям защите. Личная система защиты. Варианты зонной защиты. Командные действия - "треугольник". Позиционная защита, зонная защита. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	групповые теоретические занятия;	1	Переключения от действий в нападении к действиям защите. Личная система защиты. Варианты зонной защиты. Командные действия - "треугольник". Позиционная защита, зонная защита. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Переключения от действий в нападении к действиям защите. Личная система защиты. Варианты зонной защиты. Командные действия - "треугольник". Позиционная защита, зонная защита. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Переключения от действий в нападении к действиям защите. Личная система защиты. Варианты зонной защиты. Командные действия - "треугольник". Позиционная защита, зонная защита. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование тактических действий. (теория). Умение применять и совершенствовать полученные навыки и умения в игре. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

63	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование тактических действий. (теория). Умение применять и совершенствовать полученные навыки и умения в игре. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование тактических действий в игровых ситуациях. Комбинации от обороны, в нападении. Подборы мяча. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Февраль	групповые тренировочные	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

		занятия				
66	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование тактических действий в игровых ситуациях. Комбинации от обороны, в нападении. Подборы мяча. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование тактических действий в игровых ситуациях. Комбинации от обороны, в нападении. Подборы мяча. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль

71	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Март	групповые теоретические занятия;	1	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Март	групповые тренировочные занятия	1	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Март	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Март	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	групповые	1	Совершенствование техники игры в	Спортивный	Текущий

		тренировочные занятия		защите.	зал	контроль
78	Март	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование тактических действий в игровых Комбинации от обороны, в нападении. Подборы мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование тактических действий в игровых Комбинации от обороны, в нападении. Подборы мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

80	Март	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование тактических действий в игровых Комбинации от обороны, в нападении. Подборы мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	восстановительн ые мероприятия	1	Совершенствование тактических действий в игровых Комбинации от обороны, в нападении. Подборы мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Март	восстановительн ые мероприятия	1	Контрольные игры и соревнования. (теория). Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	восстановительн ые мероприятия	1	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
85	Март	групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. ОРУ.	Спортивная зал	Текущий контроль
88	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль

89	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
----	--------	---------------------------------------	---	---	----------------	------------------

90	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. ОРУ.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. ОРУ.	Спортивная площадка	Текущий контроль
93	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. ОРУ.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. ОРУ.	Спортивная площадка	Текущий контроль
95	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. ОРУ. (теория). Основные ошибки, допускаемые во время командных действий.	Спортивная площадка	Текущий контроль
96	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. ОРУ. (теория). Основные ошибки, допускаемые во время командных действий.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. ОРУ. (теория). Основные ошибки, допускаемые во время командных действий.	Спортивная площадка	Текущий контроль

98	Май	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. ОРУ. (теория). Основные ошибки, допускаемые во время командных действий.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99	Май	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу. ОРУ.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100	Май	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу. ОРУ.	Спортивная площадка	Текущий контроль
101	Май	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу. ОРУ.	Спортивная площадка	Текущий контроль
102	Май	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу. ОРУ.	Спортивная площадка	Текущий контроль
103	Май	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу. ОРУ.	Спортивная площадка	Текущий контроль
104	Май	групповые тренировочные занятия	1	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу. ОРУ.	Спортивная площадка	Текущий контроль
105	Май	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
106	Май	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
107	Май	зачеты, тестирования	1	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

108	Май	зачеты, тестирования	1	Итоговое занятие. Соревнование среди занимающихся. Подведение итогов за курс обучения.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
-----	-----	-------------------------	---	---	---------------------	-------------------

11. Календарно-тематический план второй год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповые теоретические занятия;	2	Понятие физические качества. Развитие физических качеств. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Упражнения СФП. Кости, мышцы, связки. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	ОРУ. ОФП. ТБ при занятиях баскетболом. Повторение элементов баскетбола за I год обучения. Техника защиты. (теория). Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии	Спортивный зал	Текущий контроль

4	Сентябрь	групповые тренировочные занятия		Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

8	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Сентябрь	зачеты, тестирования	2	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия,	Спортивный зал	Предваритель ный контроль

				передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Учебная игра.		
12	Сентябрь	зачеты, тестирования	2	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Предваритель ный контроль
13	Октябрь	групповые теоретические занятия;	2	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

15	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Техника передвижений (теория). Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Октябрь	индивидуальные	2	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи	Спортивный зал	Текущий

				мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. ОРУ. Учебная игра.		
--	--	--	--	--	--	--

						контроль
21	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с	Спортивный зал	Текущий контроль

				изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. ОРУ. Учебная игра.		
24	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Техника овладения мячом (теория). Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. ОРУ. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника	Спортивный зал	Текущий контроль

				способом прикрывания мяча корпусом. ОРУ. Учебная игра		
27	Ноябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. ОРУ. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела.	Спортивный зал	Текущий контроль

31	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом отскочившим от кольца. Выбивание мяча	Спортивный зал	Текущий контроль

				при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. ОРУ. Учебная игра		
35	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом отскочившим от кольца.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом отскочившим от кольца.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом отскочившим от кольца.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	1	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом отскочившим от кольца.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Декабрь	восстановительн	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при	Спортивный	Текущий

				броске с места, овладение мячом отскочившим от кольца.		
--	--	--	--	--	--	--

		ые мероприятия			зал	контроль
42	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом отскочившим от кольца.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом отскочившим от кольца.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование элементов баскетбола. Проверка ЗУН в соревнованиях среди занимающихся.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Медико-биологические основы(теория). Двигательный режим, двигательная активность, содержание и организация здорового образа жизни. Мини соревнование.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Медико-биологические основы(теория). Двигательный режим, двигательная активность, содержание и организация здорового образа жизни. Мини соревнование.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Медико-биологические основы(теория). Двигательный режим, двигательная активность, содержание и организация здорового образа жизни. Мини соревнование.	Спортивный зал	Текущий контроль

48	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Тактическая подготовка. (теория). Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Декабрь	групповые тренировочные занятия	1	Тактическая подготовка. (теория). Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Декабрь	восстановительные мероприятия	1	Тактическая подготовка. (теория). Тактика нападения. Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	восстановительные мероприятия	1	Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на	Спортивный зал	Текущий контроль

				ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. ОРУ. Учебная игра.		
--	--	--	--	---	--	--

54	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. ОРУ. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. ОРУ. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли	Спортивный зал	Текущий контроль

				мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. ОРУ. Учебная игра		
58	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Соревнование среди занимающихся в секции. Товарищеские соревнования	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	групповые теоретические занятия;	1	Соревнование среди занимающихся в секции. Товарищеские соревнования	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
		занятия				

66	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Февраль	групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Март	групповые теоретические занятия;	1	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Март	групповые тренировочные занятия	1	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Март	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль

76	Март	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	групповые	1	Совершенствование техники игры в	Спортивный	Текущий

		тренировочные занятия		защите.	зал	контроль
78	Март	групповые тренировочные занятия	1	Броски в корзину от головы. выполняют 15-20 бросков. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	групповые тренировочные занятия	1	Броски в корзину от головы. выполняют 15-20 бросков. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	групповые тренировочные занятия	1	Броски в корзину от головы. выполняют 15-20 бросков. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	восстановительн ые мероприятия	1	Броски в корзину от головы. выполняют 15-20 бросков. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Март	восстановительн ые мероприятия	1	Броски в корзину от головы. выполняют 15-20 бросков. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	восстановительн ые мероприятия	1	Броски в корзину от головы. выполняют 15-20 бросков. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	групповые тренировочные занятия	1	ОРУ. Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

85	Март	групповые тренировочные занятия	1	ОРУ. Ловля высоколетающих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.	Спортивная зал	Текущий контроль
88	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

90	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
92	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной	Спортивный зал	Текущий контроль

				рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. ОРУ. ОФП. Учебная игра.		
93	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. ОРУ. ОФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
94	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. ОРУ. ОФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
95	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. ОРУ. ОФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
96	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. ОРУ. ОФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
97	Апрель	групповые тренировочные занятия	1	Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
98	Май	групповые тренировочные занятия	1	Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

99	Май	групповые тренировочные занятия	1	Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
100	Май	групповые тренировочные занятия	1	Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
101	Май	групповые тренировочные занятия	11	Броски в корзину от головы. выполняют 15-20 бросков. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
102	Май	групповые тренировочные занятия	1	Броски в корзину от головы. выполняют 15-20 бросков. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
103	Май	групповые тренировочные занятия	1	Броски в корзину от головы. выполняют 15-20 бросков. ОРУ. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
104	Май	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивный зал	Текущий контроль
105	Май	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
106	Май	групповые тренировочные занятия	1	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
107	Май	зачеты, тестирования	1	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивный зал	Итоговый контроль
108	Май	зачеты, тестирования	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Итоговый контроль

