

МКУ «Управление образованием» Алькеевского МР РТ
Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования «Дом детского творчества» Алькеевского муниципального района

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.

Утверждаю

Директор МБОУ ДО «Дом детского творчества»

А.А. Гайфуллина

Приказ ДДТ №37 от 01.09.2023г.

МБОУ Базарно-Матакская гимназия имени Наби

Даули Алькеевского муниципального района

Республики Татарстан

Ф.Г. Ярулина



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол Лидер»
Возраст обучающихся 9-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Ирдинкин Д.А.

Педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	"Дом детского творчества" Алькеевского муниципального района РТ
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол Лидер"
3.	Направленность программы	социально-педагогическая
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Ирдинкин Д.А., педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года обучения
5.2.	Возраст обучающихся	9-15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая модифицированная -
5.4.	Цель программы	Создание условий для обеспечения учащимся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов, содействие укреплению здоровья, моральных и волевых качеств занимающихся.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	-
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебное, практическое занятие, занятие презентаций, самостоятельная работа, творческая работа, выставка, открытое занятие. Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно-репродуктивный, наблюдения
7.	Формы мониторинга результативности	Тестирование, самостоятельная работа, контрольная работа, устный опрос, устный зачет, защита проекта, фронтальный опрос, защита проекта
8.	Результативность реализации программы	По окончании курса обучения, программа должна быть усвоена: -эффективный уровень- - оптимальный уровень- Сохранность контингента-100% Участие в конкурсах, фестивалях- Наличие призеров и победителей в конкурсах: - республиканский уровень- - муниципальный уровень- - учрежденческий уровень-
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	1.09.2019
10.	Рецензенты	

Пояснительная записка.

Физическое воспитание в учреждениях общего образования (школа, гимназия, лицей) является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей.

Актуальность Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Регулярные занятия детей и подростков баскетболом – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Педагогическая целесообразность

Программа по баскетболу для учащихся способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности

Направленность программы: Физкультурно-спортивная - по основному содержанию и направлению деятельности

Тип программы – модифицированная, комбинированная составлена с учетом современных требований и с опорой на нормативные источники:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11..2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ МОиН РТ №1465/14 от 25 марта 2014г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуг по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции.»;

6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г.;

7. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ- МОиН РТ РЦВР РТ - Казань-2017г
Устав, учебный план МБОУ ДО ДДТ.

Новизна программы:

- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Отличительная особенность программы

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

Цель: Создание условий для обеспечения учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов, содействие укреплению здоровья, моральных и волевых качеств занимающихся.

Задачи программы:

Обучающие

- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры

Развивающие:

- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие учащимся организаторских навыков

Воспитывающие:

- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана на учащихся 5-8 классов, с учетом возрастных и психологических особенностей этого возраста, который принято считать подростковым. В этом возрасте дети очень активны и стремятся узнавать что-то новое. Наполняемость в группах составляет в 1-й -15 человек, 2-й год обучения - 12 человек, 3-й год обучения – 10 человек. Принимаются все желающие без какой-либо подготовки. Желающие записаться в группу должны получить разрешение врача.

Сроки и этапы реализации программы: программа рассчитана на 3 года:

- 1-й год обучения – 144 часа;
- 2-й год обучения – 216 часов;
- 3-й год обучения – 216 часов.

Формы занятий: Словесные: беседа, объяснение;

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Режим занятий: 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа,

3-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки.

В результате освоения содержания программного материала «Баскетбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся могут знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся могут уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;

- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

Формы подведения итогов реализации программы - участие в районных, республиканских соревнованиях по баскетболу, выполнение нормативов.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Результативность освоения детьми данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

Нормативные требования по ОФП и СФП

Контрольные упражнения

Возраст/пол	Виды упр.	Оценка 5-4-3		
12 лет(м)	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10.0
12 лет(ж)	Бег 60 м (с)	9.7	10.1	10.5
(м)	Челночный бег 6x10 м (с)	16.2	17.2	18.2
(ж)		17.7	18.9	20.1
(м)	Прыжок в длину с места (см)	205	190	175
(ж)		175	165	155
(м)	прыжок вверх с места (см)	34-38	36 и выше	39 и выше
(ж)		25-30	28-33	34-38

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	0	Устный опрос
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	Зачет
3.	Общая и специальная физическая подготовка	60	1	59	Зачет
4.	Основы техники и тактики игры	60	1	59	Тест
5.	Контрольные игры и соревнования	10	1	9	соревнования
6.	Тестирование	10	0	10	тест
Итого:		144	6	138	

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.	
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	0	Устный опрос
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	Зачет
3.	Общая и специальная физическая подготовка	98	3	95	Зачет
4.	Основы техники и тактики игры	90	3	87	Тест
5.	Контрольные игры и соревнования	12	1	11	соревнования
6.	Тестирование	12	0	10	тест
Итого:		216	11	205	

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.	
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0	Устный опрос
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0	зачет
3.	Организация и проведение соревнований	2	2	0	соревнования
4.	Общая и специальная физическая подготовка	98	0	98	зачет
5.	Техника и тактика игры	90	0	90	зачет
6.	Контрольные игры и соревнования	12	0	12	зачет
7.	Тестирование	12	0	12	тест
Итого:		216	4	212	

Содержание программы 1 год обучения

Развитие баскетбола в России:

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.

Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена места занятий.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м.

Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры. “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “круговая охота”, “бегуны”, “переправа”, “кто сильнее”, “бейсбол”.

Техника и тактика игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений.

Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Содержание программы 2 года обучения

Развитие баскетбола в России:

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.

Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена места занятий.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м.

Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры. “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “круговая охота”, “бегуны”, “переправа”, “кто сильнее”, “бейсбол”.

Техника и тактика игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему. ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Содержание программы 3 года обучения

Развитие баскетбола в России.

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.

Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Общая и специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове.

Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.

Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол.

Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Техника и тактика игры.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Командные действия: прессинг.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по баскетболу. Сдача тестов.

6. Методическое, дидактическое и материально – техническое обеспечение реализации программы: Основная форма организации учебного процесса – внеклассное занятие или соревнования

Дидактические материалы: Наглядные пособия, раздаточный материал;

Материально техническое обеспечение.

Помещение – спортзал, спортивный инвентарь

1. Щиты с кольцами - 1 комплект.
2. стойки для обводки – 4 шт.
3. Гимнастические скамейки – 2 шт.
4. Гимнастическая стенка - 3 пролета.
5. Гимнастические маты – 3 шт.
6. Скаклки – 10 шт.
7. мячи набивные – 2 шт.
8. Гантели – 4 шт.
9. мячи баскетбольные – 12 шт

Кадровое обеспечение:

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование.

Педагогический контроль:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)
- итоговый контроль, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Принципы обучения: Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера

Методы обучения

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный

Формы обучения: Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Кадровое обеспечение: Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование.

7. Используемая литература

Для педагога:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №11.

Интернет ресурсы; Все о спорте и спортсменах / blog.sportmaster.ru

Для родителей и детей:

1. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
2. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №11.
3. Секреты баскетбола С.А.Белов «Физкультура и спорт» 1982г.
4. Мяч летит в кольцо Е.Р.Яхонтов Лениздат 1984 г.

Интернет ресурсы Спорт для здоровья / blog.sportmaster.ru

8. Приложение – Календарный учебный график (на каждый год обучения)

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1-2	теория	2	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Спортзал	
3 -4	практика	2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Спортзал	
5 -6	Комбин.	2	Техника передвижения приставными шагами.	Спортзал	
7 -8	практика	2	Передача мяча двумя руками от груди.	Спортзал	
9 -10	Комбин.	2	Техника передвижения припадении	Спортзал	
11-12	практика	2	Способы ловли мяча.	Спортзал	
13-14	практика	2	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортзал	
15-16	практика	2	Бросок мяча двумя руками от груди.	Спортзал	
17-18	практика	2	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Спортзал	
19-20	практика	2	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Спортзал	
21-22	практика	2	Техника ведения мяча.	Спортзал	
23-24	Комбин.	2	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортзал	
25-26	Комбин.	2	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Спортзал	
27-28	практика	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортзал	
29-30	Комбин.	2	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Спортзал	
31-32	практика	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортзал	
33-34	Комбин.	2	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Спортзал	
35-36	практика	2	Контрольные испытания.	Спортзал	
37-38	практика	2	Командные действия впадении.	Спортзал	
39-40	теория	2	Ведение мяча с изменением скорости	Спортзал	

			передвижения.		
41-42	Комбин.	2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спортзал	
43-44	практика	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортзал	
45-46	практика	2	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Спортзал	
47-48	Комбин.	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	Спортзал	
49-50	практика	2	Командные действия в нападении.	Спортзал	
51-52	Комбин.	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спортзал	
53-54	теория	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Спортзал	
55-56	практика	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортзал	
57-58	теория	2	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Спортзал	
59-60	практика	2	Индивидуальные действия при нападении.	Спортзал	
61-62	Комбин.	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Спортзал	
63-64	практика	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Спортзал	
65-66	практика	2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Спортзал	
67-68	практика.	2	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортзал	
69-70	практика	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортзал	
71-72	практика	2	Методы спортивной тренировки. ОФП.	Спортзал	
73-74	теория	2	Совершенствование техники передачи мяча.	Спортзал	
75-76	теория	2	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Спортзал	
77-78	теория	2	Совершенствование техники передачи мяча.	Спортзал	
79-80	практика	2	Техническая подготовка юного спортсмена.	Спортзал	
81-82	теория	2	Тактика защиты.	Спортзал	
83-84	практика	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Спортзал	
85-86	практика	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Спортзал	
87-88	практика	2	Действия одного защитника против двух нападающих.	Спортзал	
89-90	теория	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортзал	
91-92	практика	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Спортзал	
93-94	практика	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортзал	

95-96	практика	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Спортзал	
97-98	практика	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортзал	
99-100	практика	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спортзал	
101-102	практика	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Спортзал	
103-104	практика	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Спортзал	
105-106	теория	2	Защитные стойки.	Спортзал	
107-108	практика	2	Защитные передвижения.	Спортзал	
109-110	теория	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортзал	
111-112	теория	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Спортзал	
113-114	практика	2	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Спортзал	
115-116	теория	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спортзал	
117-118	практика	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортзал	
119-120	теория	2	Организация командных действий.	Спортзал	
121-122	теория	2	Бросок мяча одной рукой сверху.	Спортзал	
123-124	практика	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Спортзал	
125-126	теория	2	Техника овладения мячом.	Спортзал	
127-128	теория	2	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Спортзал	
129-130	практика	2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал	
131-132	практика	2	Контрольные испытания. СФП	Спортзал	
133-134	теория	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортзал	
135-136	практика	2	Учебная игра.	Спортзал	
137-138	практика	2	Контрольные испытания. СФП	Спортзал	
139-140	теория	2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал	
141-142	практика	2	Контрольные испытания. СФП	Спортзал	
143-144	практика	2	Итоги года. Контрольные испытания.	Спортзал	
		144	итого		

8. Приложение – Календарный учебный график (на каждый год обучения)**Календарный учебный график второго года обучения**

№ п/п	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1-2		2	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Спортзал	
3 -4		2	Техника передвижения при нападении.	Спортзал	
5 -6		2	Тактика нападения.	Спортзал	
7 -8		2	Индивидуальные действия без мяча.	Спортзал	
9 -10		2	Контрольные испытания.	Спортзал	
11-12		2	Учебная игра. ОФП	Спортзал	
13-14		2	Техника передвижения приставными шагами.	Спортзал	
15-16		2	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Спортзал	
17-18		2	Индивидуальные действия при нападении.	Спортзал	
19-20		2	Учебная игра.	Спортзал	
21-22		2	Единая спортивная классификация. ОФП	Спортзал	
23-24		2	Прыжки толчком с двух ног.	Спортзал	
25-26		2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	
27-28		2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортзал	
29-30		2	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Спортзал	
31-32		2	Учебная игра.	Спортзал	
33-34		2	Личная и общественная гигиена. ОФП	Спортзал	
35-36		2	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	Спортзал	
37-38		2	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Спортзал	
39-40		2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортзал	
41-42		2	Учебная игра.	Спортзал	
43-44		2	Закаливание организма спортсмена. ОФП	Спортзал	
45-46		2	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	Спортзал	
47-48		2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортзал	
49-50		2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортзал	
51-52		2	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спортзал	
53-54		2	Контрольные испытания.	Спортзал	
55-56		2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Спортзал	

57-58		2	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Спортзал	
59-60		2	Командные действия в нападении.	Спортзал	
61-62		2	Многократное выполнение технических приемов.	Спортзал	
63-64		2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортзал	
65-66		2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Спортзал	
67-68		2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спортзал	
69-70		2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Спортзал	
71-72		2	СФП	Спортзал	
73-74		2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Спортзал	
75-76		2	ОФП	Спортзал	
77-78		2	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Спортзал	
79-80		2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Спортзал	
81-82		2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортзал	
83-84		2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	Спортзал	
85-86		2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Спортзал	
87-88		2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортзал	
89-90		2	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Спортзал	
91-92		2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортзал	
93-94		2	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Спортзал	
95-96		2	Методы спортивной тренировки. ОФП	Спортзал	
97-98		2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	Спортзал	
99-100		2	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортзал	
101-102		2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Спортзал	

103-104		2	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Спортзал	
105-106		2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортзал	
107-108		2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортзал	
109-110		2	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	Спортзал	
111-112		2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортзал	
113-114		2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Спортзал	
115-116		2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортзал	
117-118		2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортзал	
119-120		2	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортзал	
121-122		2	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спортзал	
123-124		2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортзал	
125-126		2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортзал	
127-128		2	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортзал	
129-130		2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортзал	
131-132		2	Учебная игра.	Спортзал	
133-134		2	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спортзал	
135-136		2	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортзал	
137-138		2	Учебная игра. ОФП	Спортзал	
139-140		2	Техника передвижения приставными шагами.	Спортзал	
141-142		2	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Спортзал	
143-144		2	Индивидуальные действия при нападении.	Спортзал	
145-146		2	Учебная игра.	Спортзал	
147-148		2	Единая спортивная классификация. ОФП	Спортзал	
149-150		2	Прыжки толчком с двух ног.	Спортзал	

151-152		2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	
153-154		2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортзал	
155-156		2	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Спортзал	
157-158		2	Учебная игра.	Спортзал	
159-160		2	Личная и общественная гигиена. ОФП	Спортзал	
161-162		2	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	Спортзал	
163-164		2	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Спортзал	
165-166		2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортзал	
167-168		2	Учебная игра.	Спортзал	
169-170		2	Закаливание организма спортсмена. ОФП	Спортзал	
171-172		2	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	Спортзал	
173-174		2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортзал	
175-176		2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортзал	
177-178		2	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спортзал	
179-180		2	Контрольные испытания.	Спортзал	
181-182		2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Спортзал	
183-184		2	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Спортзал	
185-186		2	Командные действия в нападении.	Спортзал	
187-188		2	Многократное выполнение технических приемов.	Спортзал	
189-190		2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортзал	
191-192		2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спортзал	
193-194		2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортзал	
195-196		2	Организация командных действий.	Спортзал	
197-198		2	Бросок мяча одной рукой сверху.	Спортзал	
199-		2	Передвижения в защитной стойке назад,	Спортзал	

200			вперед и в сторону.		
201-202		2	Техника овладения мячом.	Спортзал	
203-204		2	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Спортзал	
205-206		2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал	
207-208		2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал	
209-210		2	Контрольные испытания. СФП	Спортзал	
211-212		2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал	
213-214		2	Контрольные испытания. СФП	Спортзал	
215-216		2	Итоги года. Контрольные испытания.	Спортзал	
		216			

8. Приложение – Календарный учебный график (на каждый год обучения)

Календарный учебный график третьего года обучения

№п/п	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1-2		2	Единая спортивная классификация. ОФП	Спортзал	
3 -4		2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Спортзал	
5 -6		2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Спортзал	
7 -8		2	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортзал	
9 -10		2	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Спортзал	
11-12		2	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Спортзал	
13-14		2	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Спортзал	
15-16		2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Спортзал	
17-18		2	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Спортзал	
19-20		2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортзал	
21-22		2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортзал	
23-24		2	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спортзал	

25-26		2	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Спортзал	
27-28		2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Спортзал	
29-30		2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спортзал	
31-32		2	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортзал	
33-34		2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Спортзал	
35-36		2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортзал	
37-38		2	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спортзал	
39-40		2	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Спортзал	
41-42		2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Спортзал	
43-44		2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Спортзал	
45-46		2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Спортзал	
47-48		2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спортзал	
49-50		2	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спортзал	
51-52		2	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спортзал	
53-54		2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Спортзал	
55-56		2	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Спортзал	
57-58		2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортзал	
59-60		2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортзал	
61-62		2	Сочетание способов передвижения с	Спортзал	

			выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.		
63-64		2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортзал	
65-66		2	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортзал	
67-68		2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортзал	
69-70		2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортзал	
71-72		2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Спортзал	
73-74		2	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Спортзал	
75-76		2	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Спортзал	
77-78		2	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Спортзал	
79-80		2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортзал	
81-82		2	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортзал	
83-84		2	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Спортзал	
85-86		2	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Спортзал	
87-88		2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Спортзал	
89-90		2	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортзал	
91-92		2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортзал	
93-94		2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортзал	
95-96		2	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Спортзал	
97-98		2	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических	Спортзал	

			приемов. Учебная игра.		
99-100		2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортзал	
101-102		2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортзал	
103-104		2	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортзал	
105-106		2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортзал	
107-108		2	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Спортзал	
109-110		2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортзал	
111-112		2	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортзал	
113-114		2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал	
115-116		2	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спортзал	
117-118		2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортзал	
119-120		2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортзал	
121-122		2	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортзал	
123-124		2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спортзал	
125-126		2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортзал	
127-128		2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортзал	
129-130		2	Совершенствование техники бросков мяча.	Спортзал	
131-132		2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спортзал	
133-134		2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спортзал	
135-136		2	Учебная игра.	Спортзал	
137-138		2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Спортзал	
139-140		2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите	Спортзал	

141-142	2	Контрольные испытания.	Спортзал	
143-144	2	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Спортзал	
145-146	2	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спортзал	
147-148	2	Контрольные испытания.	Спортзал	
149-150	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Спортзал	
151-152	2	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Спортзал	
153-154	2	Командные действия в нападении.	Спортзал	
155-156	2	Многократное выполнение технических приемов.	Спортзал	
157-158	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортзал	
159-160	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Спортзал	
161-162	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спортзал	
163-164	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Спортзал	
165-166	2	СФП	Спортзал	
167-168	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Спортзал	
169-170	2	ОФП	Спортзал	
171-172	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Спортзал	
173-174	2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Спортзал	
175-176	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортзал	
177-178	2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	Спортзал	
179-180	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Спортзал	
181-182	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортзал	
183-184	2	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Спортзал	
185-	2	Применение изученных защитных стоек	Спортзал	

186			и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		
187-188		2	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Спортзал	
189-190		2	Методы спортивной тренировки. ОФП	Спортзал	
191-192		2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	Спортзал	
193-194		2	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортзал	
195-196		2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Спортзал	
197-198		2	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Спортзал	
199-200		2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортзал	
201-202		2	Техника овладения мячом.	Спортзал	
203-204		2	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Спортзал	
205-206		2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал	
207-208		2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал	
209-210		2	Контрольные испытания. СФП	Спортзал	
211-212		2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортзал	
213-214		2	Контрольные испытания. СФП	Спортзал	
215-216		2	Итоги года. Контрольные испытания.	Спортзал	
		216			