

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

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



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Баскетбол Алнар»**  
Возраст обучающихся 12-16 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Гатауллин Раиль Мударисович  
Педагог дополнительного образования

с. Базарные Матаки 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность.** Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

В помощь для решения данной задачи приходит программа «Баскетбол Алпар»» спортивно-оздоровительного направления, ориентированная на углубленное обучение игре баскетбол.

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др. В частности интерес к баскетболу с каждым годом возрастает, так как по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Также данная игра состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе. Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

**Педагогическая целесообразность** в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Направленность программы:**

**Физкультурно-спортивная**- по 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. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;
5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. 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.
7. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ- МОиН РТ РЦВР РТ - Казань-2017г Устав, учебный план МБОУ ДО ДДТ.

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

**Во-вторых**, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

**В- третьих**, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому 3 летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

**Цель:** создание условий для содействия всестороннего развития личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

позаэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся; повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

**Развивающие:**

развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров; развивать физические способности учащихся

**Воспитательные:**

воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;

формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.

воспитание волевых качеств

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа рассчитана на учащихся 5-9 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. Группы формируются по возрастной категории детей (одновозрастные)

**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;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации, презентация творческого проекта.

Практические: практические занятия; мастер классы.

**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.**

По окончании курса обучения учащиеся могут

#### *Знать*

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

#### *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.
- передвигаться в защитной стойке;
- 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.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Формы подведения итогов реализации программы форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

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

**Начальный контроль** осуществляется при приеме детей в объединение. Детей просматриваю по следующим категориям: физические возможности, психические особенности, внимание, проводятся беседы с родителями, что очень важно в работе коллектива. Обычно на первый год обучения принимаются все желающие.

**Текущий контроль** действует на протяжении всего учебного года: открытые уроки, выставки, аукционы. Контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового); контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

**Итоговый контроль** осуществляется при переходе от одной ступени к другой. Контроль умений и навыков при анализе итоговой работы;

#### 4.Учебный план 1 – й год обучения

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Основы знаний	6		6	Устный зачет
	Специальная техническая подготовка		98	98	Текущий, контрольные упражнения
	Специальная тактическая подготовка		20	20	Текущий, контрольная игра
	ОФП		20	20	Тесты, зачет.
		6	138	144	

#### 4.Учебный план 2 – й год обучения

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Основы знаний	10		10	Устный зачет
	Специальная техническая подготовка		85	85	Текущий, контрольные упражнения
	Специальная тактическая подготовка		86	86	Текущий, контрольная игра
	ОФП		35	35	Тесты,зачет
		10	206	216	

#### 4.Учебный план 3 – й год обучения

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Основы знаний	10		10	Устный зачет
	Специальная техническая подготовка		85	85	Текущий, контрольные упражнения
	Специальная тактическая подготовка		86	86	Текущий, контрольная игра
	ОФП		35	35	Тесты, зачет
		10	206	216	

#### 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.* Бегна 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, отскачившим 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**

**Дидактические материалы.** Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Материально техническое обеспечение.**

Помещение – спортивный зал размер 18х 9 м

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 12 шт.
- Мячи набивные различной массы – 12 шт.
- Гантели различной массы – 12 шт.
- Мячи баскетбольные - 12 шт.
- Насос ручной со штуцером - 1 шт.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.



Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

- Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Система формы контроля уровня достижений**

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

#### **Нормативы технической подготовки**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на время
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

#### **Нормативы общефизической подготовки**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

**Кадровое обеспечение:** занятия по дополнительной общеобразовательной программе: Баскетбол «Алпар» ведет специалист с высшим образованием Гатауллин Р.М., стаж пед.работы 34 года. По образованию – учитель физической культуры, ТГГПУ, 2006г.

### **8.Формы аттестации/контроля**

Контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя : тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

<b>Виды аттестации</b>	<b>Формы оценки результативности</b>	<b>Срок проведения</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы- зачет ( тестирование, практическая работа)	Декабрь, май (кроме последнего года освоения программы)
<b>Аттестация обучающихся по завершению освоения программы</b>	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	Май последнего учебного года освоения программы

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы: анкеты, тесты, выставки, защиты творческих работ и т.д.

Так же проводится педагогическое наблюдение. Каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах, выставках различного уровня, начиная от участия в выставках объединения и заканчивая районными, региональными и всероссийскими конкурсами.

### **7.Список использованной литературы**

#### **Для педагога:**

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. - М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение. 1999.

#### **Для детей и родителей:**

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](http://blog.sportmaster.ru)

### Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1	15.00-16.30	теория	2	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	Спорт зал	Текущий
2	сентябрь	4	15.00-16.30	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
3	сентябрь	8	15.00-16.30	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры.	Спорт зал	Текущий
4	сентябрь	11	15.00-16.30	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
5	сентябрь	15	15.00-16.30	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
6	сентябрь	18	15.00-16.30	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
7	сентябрь	22	15.00-16.30	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
8	сентябрь	25	15.00-16.30	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
9	сентябрь	29	15.00-16.30	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и	Спорт зал	Текущий

				тика		левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры		
10	октябрь	2	15.00-16.30	практика	2	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
11	октябрь	6	15.00-16.30	практика	2	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
12	октябрь	9	15.00-16.30	теория	2	Правила игры в мини-баскетбол	Спорт зал	Текущий
13	октябрь	13	15.00-16.30	практика	2	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Спорт площадка	Текущий
14	октябрь	16	15.00-16.30	практика	2	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Спорт площадка	Текущий
15	октябрь	20	15.00-16.30	практика	2	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Спорт площадка	Текущий
16	октябрь	23	15.00-16.30	практика	2	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Спорт площадка	Текущий
17	октябрь	27	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока	Спорт зал	Текущий
18	октябрь	30	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока	Спорт зал	Текущий
19	ноябрь	3	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте.	Спорт зал	Текущий
20	ноябрь	6	15.00-16.30	практика	2	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Спорт зал	Текущий
21	ноябрь	10	15.00-16.30	практика	2	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Спорт зал	Текущий
22	ноябрь	13	15.00-16.30	практика	2	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Спорт зал	Текущий
23	ноябрь	17	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спорт зал	Текущий

						баскетбол		
24	ноябрь	20	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини баскетбол	Спорт зал	Текущий
25	ноябрь	24	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини баскетбол	Спорт зал	Текущий
26	ноябрь	27	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини баскетбол	Спорт зал	Текущий
27	декабрь	1	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини баскетбол	Спорт зал	Текущий
28	декабрь	4	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини баскетбол	Спорт зал	Текущий
29	декабрь	8	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини баскетбол	Спорт зал	Текущий
30	декабрь	11	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с	Спорт зал	Текущий

						отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини баскетбол		
31	декабрь	15	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини баскетбол	Спорт зал	Текущий
32	декабрь	18	15.00-16.30	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спорт зал	Текущий
33	декабрь	22	15.00-16.30	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спорт зал	Текущий
34	декабрь	25	15.00-16.30	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спорт зал	Текущий
35	декабрь	29	15.00-16.30	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спорт зал	Текущий
36	январь	12	15.00-16.30	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спорт зал	Текущий
37	январь	15	15.00-16.30	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
38	январь	19	15.00-16.30	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
39	январь	22	15.00-16.30	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
40	январь	26	15.00-16.30	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
41	январь	29	15.00-16.30	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
42	февраль	2	15.00-16.30	Теория	2	Жесты судей	Спорт зал	Текущий



55	март	23	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
56	март	26	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
57	март	30	15.00-16.30	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
58	апрель	2	15.00-16.30	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спорт зал	Текущий
59	апрель	6	15.00-16.30	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спорт зал	Текущий
60	апрель	9	15.00-16.30	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спорт зал	Текущий
61	апрель	13	15.00-16.30	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спорт зал	Текущий
62	апрель	16	15.00-16.30	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спорт зал	Текущий
63	апрель	20	15.00-16.30	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
64	апрель	23	15.00-16.30	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
65	апрель	27	15.00-16.30	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
66	апрель	30	15.00-16.30	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
67	май	4	15.00-16.30	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
68	май	7	15.00-16.30	теория	2	Жесты судей	Спорт зал	Текущий
69	май	11	15.00-16.30	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной	Спорт зал	Текущий



				тика		бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини			
70	май	14	15.00-16.30	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спорт зал	Текущий	
71	май	18	15.00-16.30	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спорт зал	Текущий	
72	май	21	15.00-16.30	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спорт зал	Текущий	
<b>ИТОГО:</b>		<b>144 часа</b>							

### Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3	14.30-16.00	теория	2	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	Спорт зал	Текущий
2	сентябрь	4	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
3	сентябрь	7	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
4	сентябрь	10	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
5	сентябрь	11	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
6	сентябрь	14	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
7	сентябрь	17	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с	Спорт зал	Текущий

						места. Подвижные игры		
8	сентябрь	18	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
9	сентябрь	21	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
10	сентябрь	24	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
11	сентябрь	25	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
12	сентябрь	28	14.30-16.00	теория	2	Правила игры в мини-баскетбол	Спорт зал	Текущий
13	октябрь	1	14.30-16.00	практика	2	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Спорт зал	Текущий
14	октябрь	2	14.30-16.00	практика	2	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Спорт зал	Текущий
15	октябрь	5	14.30-16.00	практика	2	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Спорт зал	Текущий
16	октябрь	8	14.30-16.00	практика	2	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Спорт зал	Текущий
17	октябрь	9	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Спорт зал	Текущий
18	октябрь	12	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Спорт зал	Текущий
19	октябрь	15	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Спорт зал	Текущий
20	октябрь	16	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Спорт зал	Текущий
21	октябрь	19	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Спорт зал	Текущий
22	октябрь	22	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения	Спорт зал	Текущий

						два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол		
23	октябрь	23	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
24	октябрь	26	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
25	октябрь	29	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
26	октябрь	30	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
27	ноябрь	2	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
28	ноябрь	9	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
29	ноябрь	12	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
30	ноябрь	13	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой	Спорт зал	Текущий

						отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини		
31	ноябрь	16	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
32	ноябрь	19	14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спорт зал	Текущий
33	ноябрь	20	14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спорт зал	Текущий
34	ноябрь	23	14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спорт зал	Текущий
35	ноябрь	26	14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спорт зал	Текущий
36	ноябрь	27	14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спорт зал	Текущий
37	ноябрь	30	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
38	декабрь	3	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
39	декабрь	4	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
40	декабрь	7	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
41	декабрь	10	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
42	декабрь	11	14.30-16.00	Теория	2	Жесты судей	Спорт зал	Текущий



55	январь	18	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
56	январь	21	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
57	январь	22	14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
58	январь	25	14.30-16.00	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спорт зал	Текущий
59	январь	28	14.30-16.00	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спорт зал	Текущий
60	январь	29	14.30-16.00	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спорт зал	Текущий
61	февраль	1	14.30-16.00	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спорт зал	Текущий
62	февраль	4	14.30-16.00	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спорт зал	Текущий
63	февраль	5	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
64	февраль	8	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
65	февраль	11	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
66	февраль	12	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
67	февраль	15	14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спорт зал	Текущий
68	февраль	18	14.30-16.00	теория	2	Жесты судей	Спорт зал	Текущий
69	февраль	19	14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной	Спорт зал	Текущий

				тика		бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини		
70	февраль	22	14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
71	февраль	25	14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
72	февраль	26	14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
73	Март	1	14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
74	Март	4	14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
75	Март	5	14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
76	Март	11	14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
77	Март	12	14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
78	Март	15	14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спорт зал	Текущий
79	Март	18	14.30-16.00	практика	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Спорт зал	Текущий
80	Март	19	14.30-16.00	практика	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Спорт зал	Текущий
81	Март	22	14.30-16.00	практика	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Спорт зал	Текущий
82	Март	25		теория		Жесты судей	Спорт зал	Текущий
83	Март	26	14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставкой	Спорт зал	Текущий

				тика		подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры		
84	Март	29	14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	Спорт зал	Текущий
85	Апрель	1	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спорт зал	Текущий
86	Апрель	2	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спорт зал	Текущий
87	Апрель	5	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спорт зал	Текущий
88	Апрель	8	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спорт зал	Текущий
89	Апрель	9	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спорт зал	Текущий
90	Апрель	12	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спорт зал	Текущий
91	Апрель	15	14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спорт зал	Текущий
92	Апрель	16	14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Спорт зал	Текущий
93	Апрель	19	14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Спорт зал	Текущий
94	Апрель	22	14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Спорт зал	Текущий



95	Апрель	23	14.30-16.00	практика	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Спорт зал	Текущий
96	Апрель	26	14.30-16.00	практика	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Спорт зал	Текущий
97	Апрель	29	14.30-16.00	практика	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Спорт зал	Текущий
98	Апрель	30	14.30-16.00	практика	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Спорт зал	Текущий
99	Май	3	14.30-16.00	практика	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Спорт зал	Текущий
100	Май	6	14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спорт зал	Текущий
101	Май	7	14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спорт зал	Текущий
102	Май	13	14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спорт зал	Текущий
103	Май	14	14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спорт зал	Текущий
104	Май	17	14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра. йствия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спорт зал	Текущий
105	Май	20	14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спорт зал	Текущий
106	Май	21	14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спорт зал	Текущий
107	Май	24	14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спорт зал	Текущий
108	Май	27	14.30-16.00	практика	2	Прием контрольных нормативов по ОФП	Спорт зал	Текущий

**Календарный учебный график третьего года обучения**

№п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1		14.30-16.00	теория	2	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	Спортзал	Текущий
2		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спортзал	Текущий
3		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спортзал	Текущий
4		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спортзал	Текущий
5		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спортзал	Текущий
6		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спортзал	Текущий
7		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спортзал	Текущий
8		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спортзал	Текущий
9		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спортзал	Текущий
10		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача	Спортзал	Текущий

					мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры		
11		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Спортзал	Текущий
12		14.30-16.00	теория	2	Правила игры в мини-баскетбол	Спортзал	Текущий
13		14.30-16.00	практика	2	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Спортзал	Текущий
14		14.30-16.00	практика	2	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Спортзал	Текущий
15		14.30-16.00	практика	2	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Спортзал	Текущий
16		14.30-16.00	практика	2	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Спортзал	Текущий
17		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Спортзал	Текущий
18		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Спортзал	Текущий
19		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Спортзал	Текущий
20		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Спортзал	Текущий
21		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Спортзал	Текущий
22		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Спортзал	Текущий
23		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спортзал	Текущий
24		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от	Спортзал	Текущий

					пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини		
25		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спортзал	Текущий
26		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спортзал	Текущий
27		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спортзал	Текущий
28		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спортзал	Текущий
29		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спортзал	Текущий
30		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спортзал	Текущий
31		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини	Спортзал	Текущий

32		14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спортзал	Текущий
33		14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спортзал	Текущий
34		14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спортзал	Текущий
35		14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спортзал	Текущий
36		14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Спортзал	Текущий
37		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спортзал	Текущий
38		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спортзал	Текущий
39		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спортзал	Текущий
40		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спортзал	Текущий
41		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спортзал	Текущий
42		14.30-16.00	Теория	2	Жесты судей	Спортзал	Текущий
43		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
44		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
45		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
46		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий

47		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
48		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
49		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
50		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
51		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
52		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
53		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
54		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
55		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
56		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
57		14.30-16.00	практика	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини	Спортзал	Текущий
58		14.30-16.00	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спортзал	Текущий
59		14.30-16.00	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на	Спортзал	Текущий

			тика		отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений		
60		14.30-16.00	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спортзал	Текущий
61		14.30-16.00	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спортзал	Текущий
62		14.30-16.00	практика	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Спортзал	Текущий
63		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спортзал	Текущий
64		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спортзал	Текущий
65		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спортзал	Текущий
66		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спортзал	Текущий
67		14.30-16.00	практика	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Спортзал	Текущий
68		14.30-16.00	теория	2	Жесты судей	Спортзал	Текущий
69		14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спортзал	Текущий
70		14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спортзал	Текущий
71		14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спортзал	Текущий
72		14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спортзал	Текущий
73		14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в	Спортзал	Текущий

					мини		
74		14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спортзал	Текущий
75		14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спортзал	Текущий
76		14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спортзал	Текущий
77		14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спортзал	Текущий
78		14.30-16.00	практика	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини	Спортзал	Текущий
79		14.30-16.00	практика	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Спортзал	Текущий
80		14.30-16.00	практика	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Спортзал	Текущий
81		14.30-16.00	практика	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Спортзал	Текущий
82			теория		Жесты судей	Спортзал	Текущий
83		14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	Спортзал	Текущий
84		14.30-16.00	практика	2	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	Спортзал	Текущий
85		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спортзал	Текущий
86		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спортзал	Текущий



87		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спортзал	Текущий
88		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спортзал	Текущий
89		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спортзал	Текущий
90		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спортзал	Текущий
91		14.30-16.00	практика	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Спортзал	Текущий
92		14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Спортзал	Текущий
93		14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Спортзал	Текущий
94		14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Спортзал	Текущий
95		14.30-16.00	практика	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Спортзал	Текущий
96		14.30-16.00	практика	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Спортзал	Текущий
97		14.30-16.00	практика	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Спортзал	Текущий
98		14.30-16.00	практика	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Спортзал	Текущий

99		14.30-16.00	практика	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Спортзал	Текущий
100		14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Текущий
101		14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Текущий
102		14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Текущий
103		14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Текущий
104		14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Текущий
105		14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Текущий
106		14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Текущий
107		14.30-16.00	практика	2	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Текущий
108		14.30-16.00	практика	2	Прием контрольных нормативов по ОФП	Спортзал	Текущий