

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр
Сабинского муниципального района Республики Татарстан

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол
№ 1 от «17» 08 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДООЦ»



Галиева А.Ф.

Приказ
№ 22 от «21» 08 2021 г.
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3

Автор-составитель:

Саубанов Айгиз Рафисович

Верхний Симет, 2021г.

Информационная карта

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр Сабинского муниципального района Республики Татарстан»
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа “Баскетбол”
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	Саубанов Айгиз Рафисович Тренер-преподаватель
4.1	ФИО, должность	
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	3 год
5.2	Возраст обучающихся	11-17 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	модифицированная групповая, индивидуальная
5.4	Цель программы	Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень Базовый уровень Продвинутый уровень
6	Формы и методы образовательной деятельности	-групповая - индивидуально-групповая - игровой - словесный - наглядный

Пояснительная записка

Настоящая программа физического воспитания во внеурочное время направлена на организацию физического воспитания во внеурочное время и будет способствовать установлению единого, физкультурно-оздоровительного режима школы, содействовать нравственному воспитанию, трудовой подготовке учащихся. Важнейший раздел учебно-тренировочного процесса является: всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности организма. В процесс физической подготовки развиваются физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, прыгучесть, гибкость) и приобретают навыки, необходимые для успешной деятельности в труде, в спорте и жизни.

1.1. Основополагающие принципы:

- Комплексность- предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса(физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность- предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

- Спортивно-оздоровительный(СО)- на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

- Начальной подготовки(НП)- на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта- баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления учебно-тренировочный этап подготовки.

- Учебно-тренировочный этап(УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в	Требования по физической, технической и спортивной
--------------------	--------------	------------------------------------	-------------------------------------	---	--

				неделю	подготовке на конец спортивного года
СОП	1 год	8	15	5	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
ГНП	2 год	8	15	5	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
УТГ	3 год	8	15	5	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколеек, кинопрограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого г/о. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Баскетбол – это 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. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д. эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

У девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекающих нападающих и цепко защищаться. Только после того, как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с юными высокорослыми баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа.

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Задачи этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи УТ этапа.

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование СФП.
3. Овладение всеми приемами и групповыми тактическими действиями.

4. Индивидуализация подготовки.
5. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
6. Овладение основами тактики командных игр.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период подготовки на УТ этапе разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной подготовки

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района.

Задачи углубленной специализации

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	СОГ 1 год	Группы начальной Подготовки	Учебно- тренировочные группы
			2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	40	40	20
2	Специальная физическая подготовка	40	40	20
	Техническая подготовка			
3	Тактическая подготовка	30	30	37
	Теоретическая подготовка			
4	Контрольные нормативы	24	24	31
	Участие в соревнованиях по календарному плану			
5	Инструкторская и судейская практика	4	4	10
	Восстановительные мероприятия			
6	Общее количество часов	6	6	6
7				10
8				5
9				5
		144	144	144

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Контрольные нормативы по ОФП для ГНП и СОГ

Контрольные упражнения (единицы измерения)	СОГ	ГНП
Бег 20м (с) мал./ дев.	4.2-4.5	4.2-4.5
Бег 40 (с) мал./ дев.	8.5-8.9	8.5-8.9
Бег 300 м (мин) мал./дев.	1.16-1.20	1.16-1.20
Прыжок в длину с места (см) м/д	160-155	160-155
Высота подскока (см) (по Абалакову) дев./мал.	30-28	30-28

Темы теоретической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ 1 год	Группы начальной подготовки	Учебно- тренировочные группы
			2 год	3 год
1	Физкультура и спорт в РФ			1
2	Развитие вида спорта в России и за рубежом			1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся			1
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж			1
6	Основы техники игры			1
7	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1
8	Основы тактики игры			1
9	Правила по баскетболу	1	1	1
10	Морально-волевая подготовка			1
11	Правила по мини-баскетболу	1	1	
12	Основные правила ФНБА			
	Итого часов	4	4	10

Контрольные нормативы по ОФП для УТГ

Контрольные упражнения (единицы измерения)	УТГ
Бег 20м (с) мал./дев.	3.9-3.8
Бег 40 (с) мал./дев.	7.9-8.0
Бег 600 м (мин) мал./дев.	1.55-2.00
Прыжок в длину с места (см) м/д	195-195
Высота подскока (см) (по Абалакову) дев./мал.	38-37

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для ног.
4. Упражнения для шеи и туловища.
5. Упражнения для всех групп мышц.
6. Упражнения для развития силы.
7. Упражнения для развития быстроты.
8. Упражнения для развития гибкости.
9. Упражнения для развития ловкости.
10. Упражнения типа «полоса препятствий».
11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
12. Упражнения для развития общей выносливости.

Специально-подготовительные упражнения.

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
3. Упражнения для развития игровой ловкости.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

Во избежание травм рекомендуется:

1. выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. применять упражнения на расслабление и массаж.
7. освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Специфика воспитательной работы в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в СОЛ.

На протяжении многолетней спортивной подготовке тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

ПРОГРАММА

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения занятия	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1-2	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила соревнований. Правила судейства.		Знать правила по технике безопасности.
3-4	Правила соревнований. Правила судейства.		Знать строение и функции организма.
5-6	а). Передача одной рукой от плеча; б). Двумя руками от груди.		Знать строение и функции организма.
7-8	а). Передача одной рукой от плеча; б). Двумя руками от груди.		Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
9-10	г). Передачи на месте и в движении; д) Логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник		Знать правила гигиены.
11-12	г). Передачи на месте и в движении; д) Логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник		Знать методику обучения и тренировки.
13-14	Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников		Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
15-16	Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников		Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
17-18	Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников	30.09.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
19-20	Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния	5.10.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
21-22	Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния	7.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре

23-24	Ситуационная техника передач	12.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
25-26	а). стойка при высоком и низком ведении; б). характер контакта кисти ведущей руки с мячом	14.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
27-28	а). стойка при высоком и низком ведении; б). характер контакта кисти ведущей руки с мячом	15.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
29-30	в). изменения направления движения; г). вышагивание, скрестный шаг, поворот	21.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
31-32	в). изменения направления движения; г). вышагивание, скрестный шаг, поворот	26.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
33-34	д). перевод мяча перед собой и за спиной; е). повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом	28.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
35-36	д). перевод мяча перед собой и за спиной; е). повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; ж). перевод мяча между ногами.	2.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
37-38	а). основные характеристики бросков; б). бросок двумя руками от груди; в). техника выполнения точностных бросков в движении	9.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
39-40	а). основные характеристики бросков; б). бросок двумя руками от груди; в). техника выполнения точностных бросков в движении	11.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре

41-42	г).бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; д).бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть, дистанция 3-4 м	16.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
43-44	г).бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; д).бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть, дистанция 3-4 м	18.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
45-46	е).бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м; ж).бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м.	23.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
47-48	е).бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м; ж).бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5	25.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
49-50	учебная игра	30.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
51-52	учебная игра	2.12.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
53-54	взаимодействие двух и трех нападающих	7.12.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
55-56	взаимодействие двух и трех нападающих	9.12.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
57-58	взаимодействие двух нападающих	14.12.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре
59-60	взаимодействие двух и трех нападающих	16.12.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
61-62	передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением	21.12.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

	направления движения		
63-64	взаимодействие трех нападающих	23.12.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
65-66	взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего	28.12.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
67-68	взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего	11.01	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
69-70	взаимодействие двух игроков задней линии и центрального	13.01	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
71-72	а). групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; б). создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; в). защита в численном меньшинстве.	18.01	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
73-74	а). групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; б). создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; в). защита в численном меньшинстве.	20.01.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
75-76	противодействие заслонам	25.01	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
77-78	противодействие заслонам	27.01	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
79-80	создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч	1.02.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
81-82	создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч	3.02	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
83-84	индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии	8.02.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
85-86	индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии	10.02.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
87-88	индивидуальные защитные действия: держание игрока с мячом на линии штрафного броска	15.02	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
89-90	индивидуальные защитные действия:	17.02.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

	держание игрока с мячом на линии штрафного броска		ситуации тактико-технические действия
91-92	индивидуальные защитные действия: держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;	22.02	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
93-94	индивидуальные защитные действия: держание игрока с мячом на линии штрафного броска	24.02	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
95-96	Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников	1.03	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
97-98	Приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников	3.03	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
99-100	Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния	10.03	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
101-102	Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния	15.03	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
103-104	Броски мяча в кольцо с дальней дистанции. Развитие скоростных качеств.	17.03	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
105-106	Овладение мячом после отскока от щита. Ведение мячом с сопротивлением.	22.03	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
107-108	Овладение мячом после отскока от щита. Ведение мячом с сопротивлением.	24.03	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
109-110	Броски мяча со средней и дальней дистанции. Взаимодействие двух игроков через заслон.	29.03	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
111-112	Броски мяча со средней и дальней дистанции. Взаимодействие двух игроков через заслон.	31.03	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
113-114	Командные действия. Позиционное нападение со сменой места. Развитие двигательных качеств гибкости и координации.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
115-116	Индивидуальные и групповые действия. Взаимодействие игроков через заслон.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
117-118	Индивидуальные и групповые действия. Взаимодействие игроков через заслон.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
119-120	Индивидуальные действия. Нападение против личной защиты.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
121-122	Индивидуальные действия. Нападение против личной защиты.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
123-124	Действия с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

125-126	Действия с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
127-128	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Нападение с использованием позиций через центрального игрока.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
129-130	Учебная игра		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
131-132	Учебная игра		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
133-134	Учебная игра		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
135-136	Учебная игра		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
137-318	Соревнования по баскетболу.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
139-140	Учебная игра		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
141-142	Учебная игра		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
143-144	Учебная игра, подведение итогов.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

Всего пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

16 листов

Директор школы

/Галиева А.Ф.

Галиева

