

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.

Утверждаю

Директор МБОУ ДО «Дом детского творчества»

А.А. Гайфуллина
Приказ ДДТ № 37 от 01.09.2023г.

МБОУ «Старо-Матакская средняя общеобразовательная школа» Алькеевского муниципального района Республики Татарстан

Е.А. Волкова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся 9-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Леонтьев Михаил Васильевич
Педагог дополнительного образования

с. Базарные Матаки 2023г.

Пояснительная записка.

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

Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется баскетбол.

Баскетбол – игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

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

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

Педагогическая целесообразность

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

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная - по основному содержанию и направлению деятельности

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

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
 3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».
 4. 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 программы:

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

Отличительная особенность программы

В основу методики физической подготовки по ДООП «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников.

Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены обучающимися путем тренировки, путем реализации

целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

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

Цель: Создание условий для владения учащимися знаниями, специальными приемами и действиями в игре баскетбол.

Задачи:

Обучающие

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

Развивающие:

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

Воспитывающие:

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

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

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

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

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

Формы занятий: Словесные: беседа, объяснение;

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

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

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

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

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

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

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки.

В результате освоения содержания программного материала «Баскетбол » обучающиеся могут оздоровительной деятельности.

Учащиеся могут знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;

- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся могут уметь

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

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

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

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

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

Нормативные требования по ОФП и СФП

Контрольные упражнения

Возраст/пол	Виды упр.	Оценка 5-4-3		
12 лет(м)	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10.0
12 лет(ж)	Бег 60 м (с)	9.7	10.1	10.5
(м)	Челночный бег 6х10 м (с)	16.2	17.2	18.2
(ж)		17.7	18.9	20.1
(м)	Прыжок в длину с места (см)	205	190	175
(ж)		175	165	155
(м)	прыжок вверх с места (см)	34-38	36и выше	39ивыше
(ж)		25-30	28-33	34-38

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	0	Устный опрос
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	Зачет
3.	Общая и специальная физическая подготовка	60	1	59	Зачет
4.	Основы техники и тактики игры	60	1	59	Тест

5.	Контрольные игры и соревнования	10	1	9	соревнования
6.	Тестирование	10	0	10	тест
Итого:		144	6	138	

Учебно-тематический план 2 год обучения

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

Учебно-тематический план 3 год обучения

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

Содержание программы 1 год обучения

Развитие баскетбола в России: Описание игры её возникновение и развитие.

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

Гигиена места занятий.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

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

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

Техника и тактика игры.

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание программы 2 года обучения

Развитие баскетбола в России:

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.

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

Гигиена места занятий.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.
Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.
Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

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

Техника и тактика игры.

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

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

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

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

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

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

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

Содержание программы 3 года обучения

Развитие баскетбола в России.

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.

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

Организация и проведение соревнований.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

Техника и тактика игры.

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

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

остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

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

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

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

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

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

Дидактические материалы: Наглядные пособия, раздаточный материал;

Материально техническое обеспечение.

Помещение – спортзал, спортивный инвентарь

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

Педагогический контроль:

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

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

Методы обучения

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

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

7. Кадровое обеспечение: занятия по дополнительной общеобразовательной программе: «Баскетбол» ведет специалист с высшим профессиональным образованием Леонтьев М.В., стаж пед.работы 42 года. По образованию – учитель физической культуры, КГПИ, 1991 г.

8.Формы аттестации/контроля

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

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы- зачет (тестирование, практическая работа)	Декабрь, май (кроме последнего года освоения программы)
Аттестация обучающихся по завершению освоения программы	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.

9. Используемая литература

Для педагога:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. Старажиле А. А. Делай характер смолodu. - Спортивные игры, 1970,№11.

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

Для родителей и детей:

1. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
2. Старажиле А. А. Делай характер смолodu. - Спортивные игры, 1970,№11.
3. Секреты баскетбола С.А.Белов «Физкультура и спорт» 1982г.

4. Мяч летит в кольцо Е.Р.Яхонтов Лениздат 1984 г.

Интернет ресурсы Спорт для здоровья / blog.sportmaster.ru

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

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	М есяц	Число	Врем я прове - дения занят ий	Фор ма заня тия	Кол. часо в	Тема	Мест о прове дения	Форма контроля
1-2				теор ия	2	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Спорт зал	
3 -4				прак тика	2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Спорт зал	
5 -6				Ком бин.	2	Техника передвижения приставными шагами.	Спорт зал	
7 -8				прак тика	2	Передача мяча двумя руками от груди.	Спорт зал	
9 -10				Ком бин.	2	Техника передвижения при нападении	Спорт зал	
11-12				прак тика	2	Способы ловли мяча.	Спорт зал	
13-14				прак тика	2	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спорт зал	
15-16				прак тика	2	Бросок мяча двумя руками от груди.	Спорт зал	
17-18				прак тика	2	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Спорт зал	
19-20				прак тика	2	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Спорт зал	
21-22				прак тика	2	Техника ведения мяча.	Спорт зал	
23-24				Ком бин.	2	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спорт зал	
25-26				Ком бин.	2	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Спорт зал	
27-28				прак тика	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спорт зал	
29-30				Ком бин.	2	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Спорт зал	
31-32				прак тика	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спорт зал	
33-34				Ком бин.	2	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Спорт зал	
35-36				прак тика	2	Контрольные испытания.	Спорт зал	
37-38				прак тика	2	Командные действия в нападении.	Спорт зал	
39-40				теор	2	Ведение мяча с изменением	Спорт	

				ия		скорости передвижения.	зал	
41-42				Ком бин.	2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спорт зал	
43-44				прак тика	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спорт зал	
45-46				прак тика	2	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Спорт зал	
47-48				Ком бин.	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	Спорт зал	
49-50				прак тика	2	Командные действия в нападении.	Спорт зал	
51-52				Ком бин.	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спорт зал	
53-54				теор ия	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Спорт зал	
55-56				прак тика	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спорт зал	
57-58				теор ия	2	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Спорт зал	
59-60				прак тика	2	Индивидуальные действия при нападении.	Спорт зал	
61-62				Ком бин.	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Спорт зал	
63-64				прак тика	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Спорт зал	
65-66				прак тика	2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Спорт зал	
67-68				прак тика	2	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Спорт зал	
69-70				прак тика	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спорт зал	
71-72				прак тика	2	Методы спортивной тренировки. ОФП.	Спорт зал	
73-74				теор ия	2	Совершенствование техники передачи мяча.	Спорт зал	
75-76				теор ия	2	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Спорт зал	
77-78				теор ия	2	Совершенствование техники передачи мяча.	Спорт зал	
79-80				прак тика	2	Техническая подготовка юного спортсмена.	Спорт зал	
81-82				теор ия	2	Тактика защиты.	Спорт зал	

83-84				практика	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Спорт зал	
85-86				практика	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Спорт зал	
87-88				практика	2	Действия одного защитника против двух нападающих.	Спорт зал	
89-90				теория	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спорт зал	
91-92				практика	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Спорт зал	
93-94				практика	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спорт зал	
95-96				практика	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Спорт зал	
97-98				практика	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спорт зал	
99-100				практика	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спорт зал	
101-102				практика	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Спорт зал	
103-104				практика	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Спорт зал	
105-106				теория	2	Защитные стойки.	Спорт зал	
107-108				практика	2	Защитные передвижения.	Спорт зал	
109-110				теория	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спорт зал	
111-112				теория	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Спорт зал	
113-114				практика	2	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Спорт зал	
115-116				теория	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спорт зал	
117-118				практика	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спорт зал	
119-120				теория	2	Организация командных действий.	Спорт зал	
121-122				теория	2	Бросок мяча одной рукой сверху.	Спорт зал	
123-124				практика	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Спорт зал	
125-126				теория	2	Техника овладения мячом.	Спорт зал	

127-128				теория	2	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Спорт зал	
129-130				практика	2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спорт зал	
131-132				практика	2	Контрольные испытания. СФП	Спорт зал	
133-134				теория	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спорт зал	
135-136				практика	2	Учебная игра.	Спорт зал	
137-138				практика	2	Контрольные испытания. СФП	Спорт зал	
139-140				теория	2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спорт зал	
141-142				практика	2	Контрольные испытания. СФП	Спорт зал	
143-144				практика	2	Итоги года. Контрольные испытания.	Спорт зал	
					144	итого		

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

Календарный учебный график второго года обучения

№п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1-2					2	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Спорт зал	
3 -4					2	Техника передвижения при нападении.	Спорт зал	
5 -6					2	Тактика нападения.	Спорт зал	
7 -8					2	Индивидуальные действия без мяча.	Спорт зал	
9 -10					2	Контрольные испытания.	Спорт зал	
11-12					2	Учебная игра. ОФП	Спорт зал	
13-14					2	Техника передвижения приставными шагами.	Спорт зал	
15-16					2	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Спорт зал	
17-18					2	Индивидуальные действия при нападении.	Спорт зал	
19-20					2	Учебная игра.	Спорт зал	
21-22					2	Единая спортивная классификация. ОФП	Спорт зал	
23-24					2	Прыжки толчком с двух ног.	Спорт зал	
25-26					2	Специальная физическая подготовка.	Спорт зал	

27-28					2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спорт зал	
29-30					2	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Спорт зал	
31-32					2	Учебная игра.	Спорт зал	
33-34					2	Личная и общественная гигиена. ОФП	Спорт зал	
35-36					2	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	Спорт зал	
37-38					2	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Спорт зал	
39-40					2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спорт зал	
41-42					2	Учебная игра.	Спорт зал	
43-44					2	Закаливание организма спортсмена. ОФП	Спорт зал	
45-46					2	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	Спорт зал	
47-48					2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спорт зал	
49-50					2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спорт зал	
51-52					2	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спорт зал	
53-54					2	Контрольные испытания.	Спорт зал	
55-56					2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Спорт зал	
57-58					2	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Спорт зал	
59-60					2	Командные действия в нападении.	Спорт зал	
61-62					2	Многократное выполнение технических приемов.	Спорт зал	
63-64					2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спорт зал	
65-66					2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Спорт зал	

67-68					2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спорт зал	
69-70					2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Спорт зал	
71-72					2	СФП	Спорт зал	
73-74					2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Спорт зал	
75-76					2	ОФП	Спорт зал	
77-78					2	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Спорт зал	
79-80					2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Спорт зал	
81-82					2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спорт зал	
83-84					2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	Спорт зал	
85-86					2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Спорт зал	
87-88					2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спорт зал	
89-90					2	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Спорт зал	
91-92					2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спорт зал	
93-94					2	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Спорт зал	
95-96					2	Методы спортивной тренировки. ОФП	Спорт зал	
97-98					2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	Спорт зал	
99-100					2	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спорт зал	
101-102					2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Спорт зал	
103-104					2	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Спорт зал	
105-					2	Передача мяча двумя руками с	Спорт	

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

						ОФП		
149-150					2	Прыжки толчком с двух ног.	Спорт зал	
151-152					2	Специальная физическая подготовка.	Спорт зал	
153-154					2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спорт зал	
155-156					2	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Спорт зал	
157-158					2	Учебная игра.	Спорт зал	
159-160					2	Личная и общественная гигиена. ОФП	Спорт зал	
161-162					2	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	Спорт зал	
163-164					2	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Спорт зал	
165-166					2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спорт зал	
167-168					2	Учебная игра.	Спорт зал	
169-170					2	Закаливание организма спортсмена. ОФП	Спорт зал	
171-172					2	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	Спорт зал	
173-174					2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спорт зал	
175-176					2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спорт зал	
177-178					2	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спорт зал	
179-180					2	Контрольные испытания.	Спорт зал	
181-182					2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Спорт зал	
183-184					2	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Спорт зал	
185-186					2	Командные действия в нападении.	Спорт зал	
187-188					2	Многократное выполнение технических приемов.	Спорт зал	
189-					2	Самоконтроль в процессе занятий	Спорт	

190						спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	зал	
191- 192					2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спорт зал	
193- 194					2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спорт зал	
195- 196					2	Организация командных действий.	Спорт зал	
197- 198					2	Бросок мяча одной рукой сверху.	Спорт зал	
199- 200					2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Спорт зал	
201- 202					2	Техника овладения мячом.	Спорт зал	
203- 204					2	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Спорт зал	
205- 206					2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спорт зал	
207- 208					2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спорт зал	
209- 210					2	Контрольные испытания. СФП	Спорт зал	
211- 212					2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спорт зал	
213- 214					2	Контрольные испытания. СФП	Спорт зал	
215- 216					2	Итоги года. Контрольные испытания.	Спорт зал	
					216			

Календарный учебный график третьего года обучения

№п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1-2					2	Единая спортивная классификация. ОФП	Спорт зал	
3 -4					2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Спорт зал	
5 -6					2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Спорт зал	
7 -8					2	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спорт зал	
9 -10					2	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Спорт зал	
11-12					2	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Спорт зал	
13-14					2	Индивидуальные действия при	Спорт	

						нападении. Учебная игра.	зал	
15-16					2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Спорт зал	
17-18					2	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Спорт зал	
19-20					2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спорт зал	
21-22					2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спорт зал	
23-24					2	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спорт зал	
25-26					2	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Спорт зал	
27-28					2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Спорт зал	
29-30					2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спорт зал	
31-32					2	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спорт зал	
33-34					2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Спорт зал	
35-36					2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спорт зал	
37-38					2	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спорт зал	
39-40					2	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Спорт зал	
41-42					2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Спорт зал	
43-44					2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Спорт зал	
45-46					2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Спорт зал	

47-48					2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спорт зал	
49-50					2	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спорт зал	
51-52					2	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спорт зал	
53-54					2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Спорт зал	
55-56					2	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Спорт зал	
57-58					2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спорт зал	
59-60					2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Спорт зал	
61-62					2	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спорт зал	
63-64					2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спорт зал	
65-66					2	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спорт зал	
67-68					2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спорт зал	
69-70					2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спорт зал	
71-72					2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Спорт зал	
73-74					2	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Спорт зал	
75-76					2	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Спорт зал	
77-78					2	Применение изученных взаимодействий в системе	Спорт зал	

						быстрого прорыва. Учебная игра.		
79-80					2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спорт зал	
81-82					2	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спорт зал	
83-84					2	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Спорт зал	
85-86					2	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Спорт зал	
87-88					2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Спорт зал	
89-90					2	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спорт зал	
91-92					2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спорт зал	
93-94					2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спорт зал	
95-96					2	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Спорт зал	
97-98					2	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Спорт зал	
99-100					2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спорт зал	
101-102					2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спорт зал	
103-104					2	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спорт зал	
105-106					2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спорт зал	
107-108					2	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная	Спорт зал	

						игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.		
109-110					2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спорт зал	
111-112					2	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спорт зал	
113-114					2	Совершенствование техники ведения мяча.	Спорт зал	
115-116					2	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спорт зал	
117-118					2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спорт зал	
119-120					2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спорт зал	
121-122					2	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спорт зал	
123-124					2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спорт зал	
125-126					2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спорт зал	
127-128					2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спорт зал	
129-130					2	Совершенствование техники бросков мяча.	Спорт зал	
131-132					2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спорт зал	
133-134					2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спорт зал	
135-136					2	Учебная игра.	Спорт зал	
137-138					2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Спорт зал	
139-140					2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите	Спорт зал	
141-142					2	Контрольные испытания.	Спорт зал	
143-144					2	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Спорт зал	
145-146					2	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спорт зал	
147-148					2	Контрольные испытания.	Спорт зал	
149-					2	Систематический врачебный	Спорт	

150						контроль за юными спортсменами. ОФП.	зал	
151-152					2	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Спорт зал	
153-154					2	Командные действия в нападении.	Спорт зал	
155-156					2	Многократное выполнение технических приемов.	Спорт зал	
157-158					2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спорт зал	
159-160					2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Спорт зал	
161-162					2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спорт зал	
163-164					2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Спорт зал	
165-166					2	СФП	Спорт зал	
167-168					2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Спорт зал	
169-170					2	ОФП	Спорт зал	
171-172					2	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Спорт зал	
173-174					2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Спорт зал	
175-176					2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спорт зал	
177-178					2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	Спорт зал	
179-180					2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Спорт зал	
181-182					2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спорт зал	
183-184					2	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Спорт зал	
185-186					2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спорт зал	
187-188					2	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Спорт зал	
189-					2	Методы спортивной тренировки.	Спорт	

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