

Комитет по образованию
администрации Ханты-Мансийского района
**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ханты-Мансийского района
«Центр дополнительного образования»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ХМР «Центр
дополнительного образования»

Н.И. Фуртуна
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.



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

«Баскетбол»

возраст обучающихся: 13 - 17 лет

срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Спирина Арина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

с.Троица, 2023 год

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об

утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Спортивная игра «Баскетбол» - один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков формирования мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов.

Новизна программы - в процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных игроков в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы педагога.

Во время организации и проведения занятий, следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Учебная программа предназначена для организации занятий по спортивным играм, конкретно по баскетболу. Образующей основой учебной программы является материал учебного пособия «Урок в современной школе» (Г.Н. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Москва, «Советский спорт», 2002г.).

Актуальностью программы является способствование более качественному усвоению всесторонней физической и морально-волевой подготовки детей, занимающихся баскетболом. Расширение границ его использования как средства физического воспитания и активного отдыха школьников.

Практической значимостью программы является более качественное и глубокое усвоение технических и физических качеств у школьников.

Спортивная игра «Баскетбол» является неотъемлемой и необходимой частью целостного образовательного процесса, так как соответствует стратегической цели: «Создание условий для достижения нового качества образования, всестороннего развития личности учащихся».

Формы и организации секционной работы, виды деятельности:

- групповой;
- индивидуальный;
- круговой метод;
- соревновательный;
- просмотр слайдов.

Адресат программы: обучающиеся 10-17 лет.

Состав группы (переменный, смешанный).

Принцип набора в группу – свободный, без медицинских ограничений, добровольный на основании заявления родителей (законных представителей) и желания детей. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Категория и состояние здоровья обучающихся – без медицинских ограничений.

Сроки реализации образовательной программы – 8 месяцев.

Программа рассчитана на 144 часа в год.

Форма и режим занятий

Периодичность занятий – 3 раза в неделю по 1,5 часа, всего 4,5 часа в неделю согласно утвержденному расписанию занятий.

Наполняемость группы – 10 человек.

Программа реализуется в сельской местности на базе муниципального казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского района «Средняя общеобразовательная школа имени В.Г.Подпругина с. Троица».

Наполняемость группы: минимальная число обучающихся - 12 человек, максимальное -30 человек.

Форма обучения: очная, очно-заочная, дистанционная с применением

электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения используя доступные формы информирования (мессенджеры, сайты образовательных организаций, социальные сети и т.д.).

2.Цели и задачи программы

Цель программы - создание условий для развития физических и личностных качеств обучающихся, для овладения ими способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий баскетболом.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- овладение основами техники и тактики игры;
- освоение правил соревнований, их организации и проведения;
- осуществление педагогического контроля за усвоением теоретического и практического материала;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов подростков, занимающихся в секции;
- приобщение школьников к занятиям спорта.

3.Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
2	Краткий обзор развития баскетбола	1	1		Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
3	Сведения о строении и функциях организма	1	1		Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
6	Правила игры в баскетбол	1	1		Опрос
7	Места занятий и инвентарь	1	1		Наблюдение

8	Общая и специальная физическая подготовка	38	1	37	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
9	Основы техники и тактики игры	81	1	80	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
10	Контрольные игры и соревнования	10	1	9	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
11	Установка на игру и разбор ее проведения	2		2	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
12	Посещение соревнований	6		6	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
	Итого:	144	10	134	

Содержание программы

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России (всего-1 ч., теория-1 ч.).

1. Коллектив физической культуры как основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

Раздел 2. Краткий обзор развития баскетбола в России (всего-1 ч., теория-1 ч.)

История развития.

Раздел 3. Сведения о строении и функциях организма человека (всего-1 ч., теория-1 ч.).

Основные сведения о сердечно сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Раздел 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (всего-1 ч., теория-1 ч.).

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Раздел 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (всего-1 ч., теория-1 ч.).

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом их специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спорта.

Раздел 6. Правила игры в баскетбол (всего-1 ч., теория-1 ч.).

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

Раздел 7. Место занятий и инвентарь (всего-1 ч., теория-1 ч.).

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка (всего - 38 ч., теория – 1 ч, практика - 37 ч.).

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40м, 60 м. Кросс.

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

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

Лыжи. Ходьба без учета времени (классика). Прогулки на лыжах. Бег на коньках.

Раздел 9. Основы техники и тактики игры (всего - 81 ч., теория – 1 ч, практика - 80 ч.).

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков-отступление.
Командные действия. Личная система защиты.

Раздел 10. Контрольные игры и соревнования (всего - 2 ч., теория – 1 ч, практика - 9 ч.).

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

Раздел 11. Установка на игру и разбор ее проведения (всего - 2 ч., практика - 2 ч.).

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

Раздел 12. Посещение соревнований (всего - 6 ч., практика - 6 ч.).

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Планируемые результаты

В конце курса обучения обучающийся **должен знать:**

- Технику безопасности и профилактику травматизма
- Основы техники и тактики игры
- Зарождение игры баскетбол в России
- Влияние на организм человека ОРУ
- Правила судейства
- Гигиена, закаливание, питание и режим
- Врачебный контроль, самоконтроль.

В конце курса обучения обучающийся **должен уметь:**

- Владеть основами техники и тактики других физических упражнений
- Выполнять самоконтроль
- Правильно вести себя на соревнованиях.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» получают сертификат о прохождении программы.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы:

1. Место проведения занятий: Спортивный зал.
2. Принципы работы: доступность, наглядность.
3. Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:
 - Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
 - Баскетбольные мячи – 20 шт.
 - Баскетбольный щит – 4 шт.
 - Набивные мячи – 10 шт.
 - Скакалки – 20 шт.
 - Стойки – 6 шт.

2.2. Формы аттестации/ контроля

Формы учета оценки планируемых результатов, подведение итогов:

- Опрос.
- Наблюдение.
- Сдача нормативов (Участие в соревнованиях).
- Награждение (Грамоты, Дипломы).

Критерии оценки уровня усвоения программы:

возраст	Виды упражнений																							
	бег 20 м. (сек)			прыжки в длину с места			высота подскока			бег 60 м. (сек.)			ведение мяча 20м. (сек.)			штрафные броски (из 10 раз)			броски в движении после ведения (из 5 раз.)			броски с точек (из 20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
13 лет	4,0-4,2	3,5-3,9	3,4	172-180	181-192	193	34-38	39-43	44	9,2-9,6	8,6-9,1	8,5	9,7-9,9	9,2-9,6	9,1	3	4-5	6	2	3	4	7-8	9-11	12
14лет	3,9-4,1	3,5-3,7	3,4	200-213	214-224	225	39-42	43-47	48	9,1-9,5	8,5-9,0	8,4	9,4-9,6	8,8-9,3	8,7	3	4-5	6	3	4	5			

2.3 Материально-техническое обеспечение и методические материалы

Учебно-методическое оборудование.

Спортивный инвентарь (баскетбольные мячи и т.д.).

Ноутбук.

Слайды- Схемы, таблицами, рисунки и другие наглядные пособия.

2.4. Методики и критерии оценки планируемых результатов

-Опрос.

-Наблюдение.

-Сдача нормативов

-Участие в соревнованиях.

2.5. Список литературы

1. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: У/пособие для студентов высших Учебных Заведений физической культуры. -М.: Издательский центр «Академия», 2001-144с.

2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ: -метод. Пособие/Сост. Б.И. Мишин-М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»,2003-526с.

3. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе» № 6 2006г., №4 2007 г., №2 2007 г.,

4. Янсон Ю.А. уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии/Ю.А. Янсон-Ростов н/д: «Феникс», 2005-432с.

5. Методическое объединение учителей физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности, организация работы, рекомендации Автор составители Л.Г. Андреева, З.В. Осипова, И.М. Буркова, Н.Е. Варакина, Л.А. Тетушкина, Л.В. Комарова, Волгоград.

6. Издательство «учитель» Справочник учителя физической культуры Автор составитель П.А. Киселев, С.Б. Киселева.

7. И.Д. Зверев, книга для чтения. По анатомии, физиологии и гигиене человека.

8. М.И. Станкин Психолого-педагогические основы физического воспитания.

9. Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов теория и методика физического воспитания и спорта.

10. Официальные правила баскетбола фиба 2006.

11. Организация работы спортивных секций в школе А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук учитель РФ.

12. Справочник учителя физической культуры П.А. Киселев, С.Б. Киселева.

13 Гомельский А. Я. Секреты мастерства- М.: Фи С, 1997-78с.

14 Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М. ФиС, 1990-56с.

15 Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.

16 Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.

17 Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.

18 Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.

19 Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.

20 Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.

21 Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987-180с

Календарный учебный график

4.5 недельных часа, 144 часа в год

Количество учебных недель: 32 учебные недели

Период обучения: с 01 октября 2023 по 31 мая 2024

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
1.	Физическая культура	1	Беседа	Наблюдение	2.10	
2.	Краткий обзор развития баскетбола	1	Беседа	Наблюдение	2.10 4.10	
3.	Сведения о строении и функциях организма	1	Беседа	Наблюдение	4.10	
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	Беседа	Наблюдение	6.10	
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	Беседа	Наблюдение	6.10 9.10	
6.	Правила игры в баскетбол	1	Беседа	Наблюдение	9.10	
7.	Места занятий и инвентарь	1	Беседа	Наблюдение	11.10	
8.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	0,5	Беседа	Наблюдение		
9.	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
10.	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
11.	Техническая подготовка.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
12.	Правила игры в баскетбол.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
13.	Техническая подготовка.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
14.	ОФП. Развитие двигательных качеств.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		

15.	Совершенствование техники передач, ловли, бросков.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
16.	Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
17.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
18.	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
19.	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
20.	Тактическая подготовка. Тактика защиты Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
21	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
22	Развитие двигательных качеств.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
23	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
24	Развитие двигательных качеств.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
25	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
26	Развитие двигательных качеств.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
27	Тактика нападения.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
28	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
29	Развитие двигательных качеств.	1,5	Объяснение учителя,	Наблюдение		

			практикум			
30	Техническая подготовка.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
31	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
32	Технические действия.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
33	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
34	Развитие двигательных качеств.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
35	Тактика нападения.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
36	Развитие двигательных качеств.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
37	Тактика нападения.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
38	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
39	Тактика защиты.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
40	Контрольные игры.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
41	Тактика защиты.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
42	Сведения о строении и функциях организма человека.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
43	Развитие двигательных качеств	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
44	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
45	Развитие двигательных качеств	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
46	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		

47	Тактика нападения	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
48	Тактика защиты.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
49	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
50	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
51	Развитие двигательных качеств.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
52	Развитие двигательных качеств.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
53	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
54	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
55	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
56	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением.	1,5	Соревнования	Награждение		
57	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	1,5	Соревнования	Награждение		
58	Контрольная игра.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
59	Технические действия.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
60	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	1,5	Объяснение учителя	Опрос		
61	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
62	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
63	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		

64	ОФП. Развитие двигательных качеств.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
65	ОФП. Развитие двигательных качеств	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
66	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
67	Скрестный выход игроков заднейлинии.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
68	Скрестный выход игроков заднейлинии.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
69	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
70	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
71	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
72	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
73	Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
74	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
75	Упражнения в быстром прорыве	1,5		Наблюдение		
76	Ловля мяча.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
77	Упражнения в быстром прорыве	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
78	Тактика защиты.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
79	Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		

80	Обход заслона. Блокирование мяча при броске	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
81	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
82	Упражнения в быстром прорыве	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
83	Упражнения в быстром прорыве	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
84	Тактика защиты.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
85	Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
86	Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
87	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	1,5	Соревнования	Наблюдение		
88	Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища. Опека центрального игрока.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
89	Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища. Опека центрального игрока.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
90	Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча. Правила игры в стритбол.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
91	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
92	Контрольная игра	1,5	Соревнование	Наблюдение		
93	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
94	Комплекс О.Р.У. с	1,5	Объяснение	Наблюдение		

	гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.		учителя, практикум			
95	Акробатические упражнения.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
96	Акробатические упражнения.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
97	Совершенствование технических и тактических действий через игру.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
98	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	1,5	Объяснение учителя, практикум	Наблюдение		
99	Групповые действия.	1,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение		
	Итого	144				