

Администрация муниципального образования «Выборгский район» Ленинградской области
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рошинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА: на педагогическом совете Протокол № _____ от _____ 2016г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Рошинская СОШ» _____ А.К.Григорьев пр. № О/Д от _____ 2016г.
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Баскетбол

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 11-14 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Левкин Денис Сергеевич

пос. Рошино, 2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа отредактирована в 2016 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- Письмо «О соблюдении законодательства РФ в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» №19-1932/14-0-0 Комитета общего и профессионального образования администрации ЛО по состоянию на 09 сентября 2014г.
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008
- Устав учреждения
- Сан ПиН 2.4.4.3172-14 9 (Приложение №3)

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Новизна общеразвивающей программы заключается в возможности привлечения к занятиям данным видом спорта всех желающих, независимо от их физических данных и индивидуальных способностей.

Актуальность программы состоит в том, что игра в баскетбол, ее технические приемы и тактические действия несут в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных качеств, дающих всестороннее физическое развитие, вырабатывающих способность к активной жизненной позиции, самореализации и последующей профильной ориентации.

Педагогическая целесообразность данной программы отражена в ее уникальной возможности не только физического развития, но и развития эмоционально-волевой сферы ребенка. Особенно, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма и ответственности за общее дело.

Цель программы:

Формирование физической культуры ребенка посредством спортивной игры и мотивации к занятиям баскетболом.

Задачи:

1. Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений и навыков по данному виду спорта;
- обучить технико-тактическим приемам игры;
- сформировать мотивацию к занятиям баскетболом;
- сориентировать на последующую профессиональную деятельность в области физической культуры;

2. Развивающие:

- повысить уровень общефизической подготовки,
- развить специальные физические качества: ловкость, быстроту реакции, выносливость, мобильность, глазомер;
- создать условия для развития познавательных способностей: наблюдательности, памяти, внимания, мышления;
- содействовать развитию эмоционально-волевой сферы детей;

3. Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, личной ответственности за коллективное дело;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- содействовать воспитанию положительных личностных качеств у детей путем занятия спортом;

- воспитать способность к участию в общем, коллективном деле;
- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она нацеливает воспитанников не столько на высокие спортивные показатели, сколько закладывает основы физического здоровья детей. Программа рассчитана на смешанную группу обучающихся. Девочки и мальчики занимаются вместе с учетом распределения физической нагрузки для тех и других по гендерному признаку.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте от 11 до 14 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами с учетом индивидуальных особенностей детей.

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий – аудиторные

Основными формами проведения занятий являются: тренировка, игра, беседа, эстафета, соревнование, турнир, зачет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты по окончанию образовательного периода:

предметные:

- уметь индивидуально работать с мячом (обработка мяча, передача, удар по воротам),
- знать правила игры, некоторые правила судейства,
- знать элементарные тактические схемы игры,
- выполнять элементарные тактические приемы на тренировке и в игре,
- играть по позициям (вратарь - защитник — нападающий)
- сдать контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке согласно возрастному цензу.

метапредметные:

- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- знать и соблюдать основные положения здорового образа жизни;
- уметь объективно оценивать свои действия в процессе игры, действия своей команды и команды соперника;

личностные:

- научиться совместной коллективной деятельности на спортивном поле и в жизни,
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела программы	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория баскетбола	9	9	-	Опрос, анализ
2.	Общая физическая подготовка	51	3	48	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3.	Специальная физическая подготовка	46	6	40	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4.	Технико-тактическая подготовка	51	6	45	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование .
5.	Игровая деятельность	30	3	27	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6.	Участие в соревнованиях	29	-	27	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч
	ВСЕГО:	216	27	189	

Содержание разделов программы

1. Теория баскетбола.

Теория:

Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. История возникновения и развития данного вида спорта. Основные правила игры в баскетбол. Первая помощь при травмах. Основы безопасной жизнедеятельности. Правила личной гигиены. Информация о текущих спортивных событиях.

2. Общая физическая подготовка.

Теория:

Обоснование и содержание комплексов общей физической подготовки.

Практика:

Беговые упражнения: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м, бег с ускорением, бег с преодолением препятствий, кросс 2,5-3 км. Напрыгивание на препятствие. Прыжки в глубину. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин. Метание малого мяча. Метание гранаты 300г и 500 г на дальность. Метание гранаты в цель. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, вис – угол в висе,

передвижение в висе. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке на начало и конец учебного года.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Обоснование и содержание комплексов специальной физической подготовки.

Практика:

Челночный бег(4x10 м и 6x10 м). Прыжки в высоту. Прыжки с места: тройной, пятерной. Опорные прыжки. Метание набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Гимнастические и акробатические упражнения: кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов, лазание по канату на скорость с помощью ног. Подвижные игры. Командные эстафеты с мячом. Учебные игры на уменьшенных площадках. Игры на одно кольцо. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке на середину и конец учебного года.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

Понятие техники выполнения приемов. Основные технические приемы игры. Тактические схемы игры. Функциональные обязанности игроков.

Практика:

Остановка прыжком. Остановка в два шага. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, при встречном беге в колоннах. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

5. Игровая деятельность.

Теория:

Разбор тренировочных и официальных игр.

Практика:

Учебная игра по упрощенным правилам.

6. Участие в соревнованиях.

Практика:

Участие в соревнованиях: школьных, зональных, районных.

Методическое обеспечение общеразвивающей программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теория баскетбола	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая деятельность	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6	Участие в соревнованиях	Соревнование, турнир, матчевые встречи, круглый стол, просмотр	Программированный, проблемный	Тактические схемы, фотоаппарат, видеокамера, видеотехника	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч

Список литературы

1. Каинов А.Н. организация работы спортивной секции в школе. Волгоград. изд. «Учитель» 2012
2. Официальные правила по баскетболу. Москва. Спорт. 2000 г.
3. Ю.М. Портнов. Баскетбол. ФиС 1988 г.
4. Ю.И. Портнов. Спортивные и подвижные игры. Издательство ФиС 1988г.
5. Найминова Э. Физкультура. Спортивные игры и методика преподавания. Ростов-на-Дону изд. "Феникс" 2001г.
6. Байбородова Л.В. Методика обучения физической культуре. Москва. Изд. «Владос» 2004 г.

Критерии результативности

№ п/п	КРИТЕРИИ	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Высший - 3 балла	Средний - 2 балла	Низкий - 1 балл
1.	Общefизическая подготовка	Показатели в таблице контрольных нормативов по ОФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)		
2.	Специальная физическая подготовка	Показатели в таблице контрольных нормативов по СФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)		
3.	Тактико-техническая подготовка	Выполнение игровых приемов технически грамотно, без ошибок, умелое применение их в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с незначительной ошибкой и недостаточно уверенное их применение в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с несколькими незначительными ошибками или одной грубой, повлекшей искажение техники
4.	Правила игры и соревнований	Знание всех правил игры и умение осуществлять судейство	Знание основных правил игры и неуверенное судейство	Знание основных правил игры и неумение осуществлять судейство
5.	Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх	Хорошая стабильная игра; спокойные, уверенные расчетливые действия	Достаточно стабильная игра; спокойные, но не всегда уверенные расчетливые действия	Игровая деятельность не отличается стабильностью; неуверенные, суетливые движения; возможна потеря контроля действий

№ п/п	Критерии	Показатели		
		Высокий – 3 балла	Средний – 2 балла	Низкий – 1 балл
1	Информативность	<ul style="list-style-type: none"> - наличие системы знаний по теории и практике спортивной игры, по вопросам физической культуры и спорта, - самостоятельное применение знаний в игровой деятельности, - способность и желание к самостоятельному получению знаний в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - наличие отдельных пробелов в системе знаний по теории и практике спортивной игры, по вопросам физической культуры и спорта, - преимущественно самостоятельное применение знаний в игровой деятельности, - не всегда используются свои возможности для самостоятельного получения информации. 	<ul style="list-style-type: none"> наличие существенных пробелов в системе знаний по теории и практике спортивной игры, - в игровой деятельности требуется информационная поддержка педагога, - используется в основном репродуктивный путь получения знаний.
2	Мастерство	<ul style="list-style-type: none"> - совершенное выполнение технических приёмов игры, - владение всеми тактическими приёмами в процессе игровой деятельности, - стабильность и уверенность в своих силах, - обоснованное взаимодействие с партнёрами по команде по ходу игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - отдельные технические погрешности при выполнении игровых приёмов, - не всегда правильный выбор игровой тактики, - отдельные проявления нестабильности и неуверенности, - не всегда обоснованное взаимодействие с партнёрами по ходу игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - несовершенное выполнение технических приёмов, - серьёзные затруднения в выборе игровой тактики, - часто проявляющаяся нестабильность и неуверенность, - с трудом вписывается в тактико-стратегическую схему игры.
3	Степень проявления творческой активности	<ul style="list-style-type: none"> - наличие устойчивого познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом, - способность к принятию собственных решений в 	<ul style="list-style-type: none"> - присутствие интереса к занятиям данным видом спорта, -ограниченная способность к принятию собственных тактико-стратегических решений в неординарных игровых 	<ul style="list-style-type: none"> - неустойчивый познавательный интерес, - способность к принятию собственных решений проявляется крайне редко

		<p>неординарных игровых ситуациях,</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность и желание к самостоятельной организации досуговых игровых ситуаций со сверстниками (лидерство). 	<p>ситуациях,</p> <ul style="list-style-type: none"> - требуется помощь в самостоятельной организации и проведении подвижных игр со сверстниками (солидерство). 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в организованных сверстниками подвижных играх (поддержка лидера).
4	Коммуникативность	<ul style="list-style-type: none"> - общение на основе общепринятых этических норм, - доброжелательное, уважительное отношение к окружающим, - умение работать в коллективе на основе сотрудничества взаимной помощи и поддержки, способность к компромиссу. 	<ul style="list-style-type: none"> - общение с учётом общепринятых этических норм, - крайне редкие проявления недоброжелательности, раздражительности и конфликтности, - присутствие легко поправимых моментов самоотстранения от совместной деятельности коллектива. 	<ul style="list-style-type: none"> - не всегда соблюдаются общепринятые нормы общения, - достаточно часто в общении с товарищами наблюдаются проявления недоброжелательности и и склонности к созданию конфликтной ситуации, - существует возможность долгосрочных моментов самоотстранения от совместной деятельности коллектива.
5	Способность к самоконтролю и самооценке	<ul style="list-style-type: none"> - способность объективно оценить свои силы и возможности, результаты своего труда и труда товарищей, - наличие способности к рефлексии, - адекватное восприятие критики. 	<ul style="list-style-type: none"> - присутствие способности к объективной оценке своих сил и возможностей, результатов своего труда и труда товарищей, - присутствие способности к рефлексии, - преимущественно положительная реакция на критические замечания. 	<ul style="list-style-type: none"> - способность к объективной оценке проявляется в отдельных случаях, - низкий уровень способности к рефлексии, - реакция на критические замечания не всегда предсказуема.

6	Отношение к занятиям	<ul style="list-style-type: none"> - добросовестное отношение и регулярное посещение занятий, - наличие интереса, активности и желания к продуктивной деятельности, - нормативное поведение. 	<ul style="list-style-type: none"> - преимущественно добросовестное отношение и регулярное посещение занятий, - присутствие интереса, активности и желания к продуктивной деятельности, - преобладание нормативного поведения. 	<ul style="list-style-type: none"> - возможно неоправданное отсутствие на занятиях, - неустойчивый интерес к занятиям, пониженный уровень активности и продуктивности, - возможны отклонения в сторону проблемного поведения.
---	----------------------	---	---	---

ПРИНЯТ: на педагогическом совете Протокол № от _____ 2016 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Рощинская СОШ» _____ А.К.Григорьев пр. № О/Д от 2016г.
--	---

Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»
педагог дополнительного образования Левкин Д.С.

Месяц	Неделя	Тема занятия	Кол-во часов
Сентябрь	1	Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время проведения спортивной игры. История баскетбола ОФП, беговые упражнения, кроссовая подготовка. Стойка игрока.	2
	1	ОФП/беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорением. Техника передвижения	2
	1	Совершенствование техники передвижения, ведение, остановки, повороты.	2
	2	Передачи мяча на месте и в движении в парах, тройках, четвёрках.	2
	2	Броски мяча с места, после ведения и остановки, в движении.	2
	2	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Тестирование уровня развития скоростных качеств.	2
	3	Учебная игра. Зонная защита, позиционное нападение.	2
	3	Совершенствование различных способов передвижения и их сочетание.	2
	3	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2
	4	Групповые действия при нападении с мячом и без мяча.	2
	4	Тактика нападения /индивидуальные, и групповые действия	2
	4	Учебная игра. Персональная опека игрока.	2
Октябрь	1	ОФП упражнения на развитие силовых качеств	2
	1	Совершенствование техники передвижений, ведения, остановок и поворотов.	2
	1	Учебная игра. Броски мяча в движении после двух шагов в проходе из под кольца.	2
	2	Специальная физическая подготовка, прыжковые упражнения, прыжки через скакалку	2
	2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2
	2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	2
	3	Учебная игра. Персональная опека игрока.	2
	3	ОФП-развитие силы мышц плечевого пояса и стопы	2
	3	Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2
	4	СФП-развитие скоростно-силовых качеств, перемещения с изменением скорости и направления	2
	4	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2

	4	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2
	Каникулы		
Ноябрь	1	ОФП-развитие силы мышц спины и брюшного пресса	2
	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2
	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2
	2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2
	2	Учебно-тренировочная игра.	2
	2	Тестирование уровня развития скоростно-силовых качеств.	2
	3	Учебная игра. Быстрый прорыв.	2
	3	ОФП развитие общей выносливости	2
	3	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	2
	4	СФП упражнения на развитие скоростно - силовых качеств	2
	4	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2
	4	Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
	Декабрь	1	Учебно-тренировочная игра. Позиционное нападение и зонная защита.
1		Ведение мяча с поворотом кругом.	2
1		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2
2		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	2
2		Учебная игра. Персональная опека игрока, командный прессинг.	2
2		Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	2
3		СФП-развитие специальной выносливости	2
3		ОФП-упражнения на развитие точности движений	2
3		Бросок мяча в движении с одного шага. Штрафные броски	2
4		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2
4		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2
4		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2
	Каникулы		
Январь	1	Многократное выполнение технических приемов.	2
	1	ОФП-упражнения на развитие координации	2
	1	Совершенствование техники передачи мяча.	2
	2	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных	2

		условиях.	
	2	Учебная игра.	2
	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2
	3	Ведение мяча с изменением направления движения.	2
	3	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2
	3	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2
	4	Соревнования в группах	2
	4	Соревнования в группах	2
	4	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2
Февраль	1	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	2
	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.	2
	1	Учебная игра. Совершенствование техники передач и тактических действий без мяча.	2
	2	ОФП, упражнения на развитие силы рук и туловища	2
	2	Совершенствование техники броска мяча в движении и с места со средней дистанции..	2
	2	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	2
	3	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2
	3	СФП-упражнения на развитие прыгучести, подбор мяча, броски в прыжке	2
	3	Ведение мяча с переводом на другую руку, с изменением скорости и направления.	2
	4	Учебная игра. Совершенствование техники игры левой рукой.	2
	4	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2
	4	Учебная игра, розыгрыш спорного мяча, штрафные броски	2
	Март	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления. Учебная игра
1		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2
1		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	2
2		Учебная игра. Персональная опека игрока, командный прессинг. Техника безопасности в спортивном зале.	2
2		Многочисленное выполнение технических приемов. Техника безопасности в спортивном зале.	2
2		ОФП упражнения на развитие координации	2

		Информация о текущих спортивных событиях.	
	3	ОФП, разучивание комплекса гимнастики	2
	3	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Техника безопасности в спортивном зале.	2
	3	ОФП развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Осн. способы самоконтроля инд-х показателей здоровья, физич. разв-я и физич. кач-в.	2
	4	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2
	4	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2
	4	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2
каникулы			
апрель	1	Тестирование уровня развития скоростно - силовых качеств. Осн. способы самоконтроля инд-х показателей здоровья, физич. разв-я и физич. кач-в.	2
	1	Учебная игра. Быстрый прорыв. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
	2	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2
	2	СФП упражнения на развитие прыгучести, подбор мяча, броски в прыжке	2
	2	Ведение мяча с переводом на другую руку, с изменением скорости и направления.	2
	3	Учебная игра. Совершенствование техники игры левой рукой. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
	3	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2
	3	Учебная игра, розыгрыш спорного мяча, штрафные броски. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
	4	Совершенствование техники броска мяча в движении и с места со средней дистанции. Техника безопасности в спортивном зале.	2
	4	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
	4	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
Май	1	СФП упражнения на развитие прыгучести, подбор мяча, броски в прыжке. Информация о текущих спортивных событиях.	2
	1	Ведение мяча с переводом на другую руку, с	2

		изменением скорости и направления.	
1		Учебная игра. Совершенствование техники игры левой рукой. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
2		Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2
2		Учебная игра, розыгрыш спорного мяча, штрафные броски.	2
2		Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Информация о текущих спортивных событиях. Техника безопасности в спортивном зале.	2
3		Учебная игра. Персональная опека игрока. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
3		ОФП развитие силы мышц плечевого пояса и стопы. Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
3		Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2
4		СФП развитие скоростно-силовых качеств, перемещения с изменением скорости и направления	2
4		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2
4		Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления. Учебная игра Техника безопасности во время проведения спортивной игры.	2
ИТОГО: 36 учебных недель			216

