

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Сфера»
городского округа город Уфа РБ**

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета

№ 1 от «1» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «1» сентября 2021 г.

Председатель Педагогического совета,
директор МБОУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Сфера»
Городского округа г. Уфа РБ

И.А. Байбурина И.А. Байбурина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Баскетбол»

(10-14 лет, 2 года)

Автор-составитель:
Богданова Елена Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Уфа, 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень Программы – базовый. Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Актуальность Программы

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт включает их во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Большое место во всестороннем физическом развитии занимают подвижные игры с мячом. Баскетбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека.

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Актуальность Программы для современных учащихся, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что, с одной стороны, баскетбол приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения. С другой стороны, в командной игре у учащихся формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Отличительная особенность Программы

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Поэтому к спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность учащихся. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча происходит действие обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Срок освоения Программы

Срок реализации программы – 2 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 256 часов. Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» является возрастная категория учащихся 11-17 лет.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности учащихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Формы обучения и виды занятий

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков учащихся на основе их интересов и склонностей; формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи Программы:

Обучающие

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств

укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у учащихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Содержание Программы Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Краткий обзор развития баскетбола. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
2.	ОФП. Развитие двигательных качеств. Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	2		2	контрольные упражнения.
3.	ОФП. Развитие двигательных качеств. Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	2		2	контрольные упражнения.
4.	ОФП. Развитие двигательных качеств.	2		2	контрольные упражнения.

	Техническая подготовка.				
5.	Правила игры в баскетбол. Техническая подготовка.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
6.	ОФП. Развитие двигательных качеств. Совершенствование техники передач, ловли, бросков.	2		2	контрольные упражнения.
7.	ОФП. Развитие двигательных качеств. Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	2		2	контрольные упражнения.
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Тактическая подготовка. Тактика нападения.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
9.	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте. Тактическая подготовка. Тактика защиты Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	2		2	контрольные упражнения.
10.	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков. Развитие двигательных качеств.	2		2	контрольные упражнения.
11.	Развитие двигательных качеств. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест	2		2	контрольные упражнения.
12.	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест	2		2	контрольные упражнения.
13.	Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	2		2	контрольные упражнения.
14.	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Развитие двигательных качеств.	2		2	контрольные упражнения.
15.	Товарищеская встреча с Аксаковской гимназией №11 Развитие двигательных качеств.	2		2	контрольные упражнения.

16.	Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	2		2	контрольные упражнения.
17.	Посещение соревнований по баскетболу. Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
18.	Технические действия. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	2		2	контрольные упражнения.
19.	Развитие двигательных качеств. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	2		2	контрольные упражнения.
20.	Развитие двигательных качеств. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	2		2	контрольные упражнения.
21.	Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	2		2	контрольные упражнения.
22.	Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	2		2	контрольные упражнения.
23.	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Тактика защиты.	2		2	контрольные упражнения.
24.	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Тактика защиты.	2		2	контрольные упражнения.
25.	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Контрольные игры.	2		2	контрольные упражнения.
26.	Контрольные игры. Тактика защиты.	2		2	контрольные упражнения.
27.	Сведения о строении и функциях организма человека. Развитие двигательных качеств	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
28.	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Развитие двигательных качеств	2		2	контрольные упражнения.
29.	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	2		2	контрольные упражнения.
30.	Развитие двигательных качеств Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	2		2	контрольные упражнения.
31.	Развитие двигательных качеств Техника передвижений, ведения,	2		2	контрольные упражнения.

	бросков, передач.				
32.	Тактика нападения. Тактика защиты.	2		2	контрольные упражнения.
33.	Тактика нападения. Тактика защиты.	2		2	контрольные упражнения.
34.	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра. Тактика защиты.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
35.	Посещение соревнований. Развитие двигательных качеств.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
36.	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Развитие двигательных качеств.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
37.	Развитие двигательных качеств. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	2		2	контрольные упражнения.
38.	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	2		2	контрольные упражнения.
39.	Технические действия. Развитие двигательных качеств.	2		2	контрольные упражнения.
40.	Развитие двигательных качеств. Технические действия.	2		2	контрольные упражнения.
41.	Контрольная игра. Технические действия.	2		2	контрольные упражнения.
42.	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Ходьба на лыжах. Классика.	2		2	контрольные упражнения.
43.	Ходьба на лыжах. Классика. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	2		2	контрольные упражнения.
44.	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	2		2	контрольные упражнения.
45.	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Бег на лыжах.	2		2	контрольные упражнения.
46.	Бег на лыжах. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	2		2	контрольные упражнения.
47.	ОФП. Развитие двигательных	2		2	контрольные

	качеств. Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом				упражнения.
48.	Скрестный выход игроков задней линии. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	2		2	контрольные упражнения.
49.	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом Бег на лыжах.	2		2	контрольные упражнения.
50.	Бег на лыжах. Тактика защиты. Персональная опека игрока	2		2	контрольные упражнения.
51.	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов.	2		2	контрольные упражнения.
52.	Тактика защиты. Персональная опека игрока. Упражнения в быстром прорыве.	2		2	контрольные упражнения.
53.	Ловля мяча. Упражнения в быстром прорыве.	2		2	контрольные упражнения.
54.	Тактика защиты. Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	2		2	контрольные упражнения.
55.	Тактика защиты. Персональная опека игрока. Упражнения в быстром прорыве.	2		2	контрольные упражнения.
56.	Тактика защиты. Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	2		2	контрольные упражнения.
57.	Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	2		2	контрольные упражнения.
58.	Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища. Опека центрального игрока. Защитный маневр при разыгрывании	2	0,5	1,5	опрос, контрольные упражнения.

	спорного мяча. Правила игры в стритбол.				
59.	Тактика защиты. Персональная опека игрока. Футбол.	2		2	контрольные упражнения.
60.	Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра	2		2	контрольные упражнения.
61.	Футбол, способы регуляции психического состояния. Финт на передачу и уход с ведением в центре.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
62.	Тактика защиты. Персональная опека игрока. Финт на передачу и уход с ведением в центре	2		2	контрольные упражнения.
63.	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Финт на передачу и уход с ведением в центре	2		2	контрольные упражнения.
64.	Упражнения в быстром прорыве. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.	2		2	контрольные упражнения.
65.	Упражнения в быстром прорыве. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.	2		2	контрольные упражнения.
66.	Футбол. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра	2		2	контрольные упражнения.
67.	Акробатические упражнения. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра	2		2	контрольные упражнения.
68.	Акробатические упражнения. Групповые действия.	2		2	контрольные упражнения.
69.	Совершенствование технических и тактических действий через игру. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
70.	Групповые действия.	2		2	контрольные

	Футбол				упражнения.
71.	Совершенствование технических и тактических действий через игру. Совершенствование технических и тактических действий через игру	2		2	контрольные упражнения.
72.	Совершенствование технических и тактических действий через игру. Развитие двигательных качеств	2		2	контрольные упражнения.
73.	Итого:	144	9,5	134,5	

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1 (2 часа)

Теория (1 ч.) Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. История развития баскетбола, краткий обзор.

Практика (1ч.) Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте (в парах). Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Тема 2 (2 часа)

Практика (2ч.) Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.

Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.

Тема 3 (2 часа)

Практика (2ч.) Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.

Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.

Тема 4 (2 часа)

Практика (2ч.) Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м

Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.

Тема 5 (2 часа)

Теория (1 ч.) Права и обязанности игроков, спортивная форма, Правила игры. Основы судейской терминологии

Практика (1ч.) Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.

Тема 6 (2 часа)

Практика (2ч.) Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.

Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.

Тема 7 (2 часа)

Практика (2ч.) Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 10 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.

Тема 8 (2 часа)

Практика (2ч.) Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Комплекс О.Р.У. на г. скамейках. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху вниз одной рукой.

Тема 9 (2 часа)

Практика (2ч.) Комплекс О.Р.У. с б/мячами Упражнения для двух игроков. Заслон на месте. Парные и групповые упражнения с сопротивлением. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Тема10 (2 часа)

Практика (2ч.) Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Тема11 (2 часа)

Практика (2ч.) Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Учебная игра.

Тема12 (2 часа)

Практика (2ч.) Ловля и передача мяча в парах и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Учебная игра.

Тема13 (2 часа)

Практика (2ч.) Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.

Тема14 (2 часа)

Практика (2ч.) Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага.

Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Тема15 (2 часа)

Практика (2ч.) Применение навыков в игре.

Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Тема16 (2 часа)

Практика (2ч.) Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху). Ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения). Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.

Тема17 (2 часа)

Теория (1 ч.) Посещение соревнований по баскетболу.

Практика (1ч.) Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.

Тема18 (2 часа)

Практика (2ч.) Индивидуальная работа с мячом. Игры и игровые эстафеты.

Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра с заданием учителя.

Тема19 (2 часа)

Практика (2ч.) Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра с заданием учителя.

Тема 20 (2 часа)

Практика (2ч.) Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра с заданием учителя.

Тема 21 (2 часа)

Практика (2ч.) Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.

Тема 22 (2 часа)

Практика (2ч.) Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель

с места и в движении. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.

Тема 23 (2 часа)

Практика (2ч.) Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.

Тема 24 (2 часа)

Практика (2ч.) Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.

Тема 25 (2 часа)

Практика (2ч.) Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра. Совершенствование двигательных навыков.

Тема 26 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование двигательных навыков. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.

Тема 27 (2 часа)

Теория (1 ч.) Сведения о строении и функциях организма человека.

Практика (1ч.) Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.

Тема 28 (2 часа)

Практика (2ч.) Упражнения в парах. Передачи со сменой мест.

Передачи из рук в руки на высокой скорости. Учебная игра. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.

Тема 29 (2 часа)

Практика (2ч.) Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага, бросок после остановки. Учебная игра.

Тема 30 (2 часа)

Практика (2ч.) Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.

Тема 31 (2 часа)

Практика (2ч.) Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры. Упражнения в парах. Передачи со сменой мест. Передачи из рук в руки на высокой скорости. Учебная игра.

Тема 32 (2 часа)

Практика (2ч.) Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.

Тема33 (2 часа)

Практика (2ч.) Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.

Тема34 (2 часа)

Теория (1 ч.) Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра.

Практика (2ч.) Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.

Тема35 (2 часа)

Теория (1 ч.) Совершенствование технических и тактических действий в игре.

Практика (1ч.) Прием контрольных нормативов по О.Ф.П.

Тема36 (2 часа)

Теория (1 ч.) Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика (1ч.) Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.

Тема37 (2 часа)

Практика (2ч.) Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.

Тема38 (2 часа)

Практика (2ч.) Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением. Учебная игра. Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра с заданием учителя.

Тема39 (2 часа)

Практика (2ч.) Сочетание приемов: ведение- передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.

Тема40 (2 часа)

Практика (2ч.) Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Сочетание приемов: ведение - передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.

Тема41 (2 часа)

Практика (2ч.) Контрольная игра. Совершенствование умений и навыков.

Сочетание приемов: ведение - передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.

Тема42 (2 часа)

Практика (2ч.) Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра. Ходьба на лыжах. Классика. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.

Тема43 (2 часа)

Практика (2ч.) Ходьба на лыжах. Классика. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости. Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.

Тема44 (2 часа)

Практика (2ч.) Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра. Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.

Тема45 (2 часа)

Практика (2ч.) Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра. Бег на коньках. Развитие выносливости.

Тема46 (2 часа)

Практика (2ч.) Бег на коньках. Развитие выносливости. Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.

Тема47 (2 часа)

Практика (2ч.) Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 10 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м. Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину.

Тема48 (2 часа)

Практика (2ч.) Скрестный выход игроков задней линии. Скрестный выход после заслона. Скрестный выход с ведением. Учебная игра. Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.

Тема49 (2 часа)

Практика (2ч.) Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину
Бег на коньках. Развитие выносливости.

Тема50 (2 часа)

Практика (2ч.) Бег на коньках. Развитие выносливости. Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.

Тема51 (2 часа)

Практика (2ч.) Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину. Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов. Бросок в движении с сопротивлением.

Тема52 (2 часа)

Практика (2ч.) Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.

Тема53 (2 часа)

Практика (2ч.) Ловля двумя руками «высокого» мяча Ловля двумя руками «низкого» мяча Ловля двумя руками «катящегося» мяча. Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.

Тема54 (2 часа)

Практика (2ч.) Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия. Обход заслона. Блокирование мяча при броске. Упражнение в прессинге.

Тема55 (2 часа)

Практика (2ч.) Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.

Тема56 (2 часа)

Практика (2ч.) Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия. Обход заслона. Блокирование мяча при броске. Упражнение в прессинге.

Тема57 (2 часа)

Практика (2ч.) Комплекс упражнений на шведской стенке. Взаимодействие двух нападающих. Передача входящему игроку. Учебная игра. Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.

Тема58 (2 часа)

Теория (0,5 ч.) Правила игры в стритбол.

Практика (1,5ч.) Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища. Опека центрального игрока. Учебная игра. Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча.

Тема59 (2 часа)

Практика (2ч.) Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Спортивная игра в футбол.

Тема60 (2 часа)

Практика (2ч.) Прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой. Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча. Комплекс упражнений на шведской стенке. Взаимодействие двух нападающих. Передача входящему игроку. Учебная игра.

Тема61 (2 часа)

Теория (1 ч.) Способы регуляции психического состояния.

Практика (1ч.) Спортивная игра в футбол. Финт на передачу и уход с ведением в центре. Выход центрального игрока для постановки заслона. Учебная игра.

Тема62 (2 часа)

Практика (2ч.) Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Финт на передачу и уход с ведением в центре. Выход центрального игрока для постановки заслона. Учебная игра.

Тема63 (2 часа)

Практика (2ч.) Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.

Выход нападающего на получение мяча. Учебная игра. Финт на передачу и уход с ведением в центре. Выход центрального игрока для постановки заслона. Учебная игра.

Тема64 (2 часа)

Практика (2ч.) Быстрый прорыв из защитной расстановки. Быстрый прорыв после овладения мячом. «Овладей мячом в прорыве». Учебная игра. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Выход нападающего на получение мяча. Учебная игра.

Тема65 (2 часа)

Практика (2ч.) Быстрый прорыв из защитной расстановки. Быстрый прорыв после овладения мячом.«Овладей мячом в прорыве». Учебная игра. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Выход нападающего на получение мяча. Учебная игра.

Тема66 (2 часа)

Практика (2ч.) Спортивная игра в футбол. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.

Тема67 (2 часа)

Практика (2ч.) Акробатические упражнения. Круговая тренировка на 5-6 станций. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.

Тема68 (2 часа)

Практика (2ч.) Акробатические упражнения. Круговая тренировка на 5-6 станций. Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.

Тема69 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование технических и тактических действий через игру. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.

Тема70 (2 часа)

Практика (2ч.) Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами. Спортивная игра в футбол.

Тема71 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование технических и тактических действий через игру. Совершенствование технических и тактических действий через игру

Тема72 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование технических и тактических действий через игру. Прием контрольных нормативов по О.Ф.П.

Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса учащихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

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

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

Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- различать способ и результат действий.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

Условия реализации программы

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- учащимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

Кадровое обеспечение

Программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

Формы аттестации

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Методические материалы:

- Михайлов И.А. Методическая разработка «Средства и методы воспитания быстроты движений»

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан». Вступил в силу: 1 сентября 2013 г., 1 января 2014 г. Принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27 июня 2013 года.
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.13 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр Детского (юношеского) технического творчества «Сфера»» Городского Округа город Уфа Республики Башкортостан.

Рекомендуемая литература для педагога:

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: «Советский спорт», 2007 г.
2. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. М. : Гранд : ФАИР-пресс, 2003. 338с.
3. Костикова Л.В. «Баскетбол», М.: «Физкультура и спорт», 2002
4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
5. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

6. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. Ростов на Дону: Феникс, 2001. 256 с.
7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. 62 с.
8. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. 816 с.
9. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
10. Швайко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. 211с.
2. Грасси Марчела, Баскетбол. Урал ЛТД Аркаим, 2007 г.
3. Шалаева Г.П. Большая книга о спорте. М.: АСТ, Слово, 2011

Приложение1

Календарный учебный график 1 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	15	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практическая, лекция	2	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Краткий обзор развития баскетбола. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	МБОУ «Аксаковская гимназия № 11»	контрольные упражнения, опрос

2.	сентябрь	17	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Совершенствовани е техники передвижений, ведения, передач, бросков.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
3.	сентябрь	22	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Совершенствовани е техники передвижений, ведения, передач, бросков.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
4.	сентябрь	24	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Техническая подготовка.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
5.	сентябрь	29	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая, лекция	2	Правила игры в баскетбол. Техническая подготовка.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
6.	октябрь	01	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Совершенствовани е техники передач, ловли, бросков.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
7.	октябрь	06	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
8.	октябрь	08	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая, лекция	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Тактическая подготовка. Тактика нападения.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос

9.	октябрь	13	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте. Тактическая подготовка. Тактика защиты Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
10.	октябрь	15	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Совершенствовани е техники передвижений, ведения, передач, бросков. Развитие двигательных качеств.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
11.	октябрь	20	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
12.	октябрь	22	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
13.	октябрь	27	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
14.	октябрь	29	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Развитие двигательных качеств.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

15.	ноябрь	03	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Товарищеская встреча с Аксаковской гимназией №11 Развитие двигательных качеств.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
16.	ноябрь	05	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
17.	ноябрь	10	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая, лекция	2	Посещение соревнований по баскетболу. Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
18.	ноябрь	12	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Технические действия. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
19.	ноябрь	17	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
20.	ноябрь	19	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
21.	ноябрь	24	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
22.	ноябрь	26	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

23.	декабрь	01	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Тактика защиты.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
24.	декабрь	03	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Тактика защиты.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
25.	декабрь	08	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Контрольные игры.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
26.	декабрь	10	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Контрольные игры. Тактика защиты.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
27.	декабрь	15	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая, лекция	2	Сведения о строении и функциях организма человека. Развитие двигательных качеств	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
28.	декабрь	17	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Развитие двигательных качеств	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
29.	декабрь	22	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
30.	декабрь	24	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

31.	декабрь	29	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
32.	декабрь	31	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Тактика нападения. Тактика защиты.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
33.	январь	05	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Тактика нападения. Тактика защиты.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
34.	январь	07	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая, лекция	2	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра. Тактика защиты.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
35.	январь	12	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая, лекция	2	Посещение соревнований. Развитие двигательных качеств.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
36.	январь	14	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая, лекция	2	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Развитие двигательных качеств.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
37.	январь	19	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
38.	январь	21	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

39.	январь	26	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Технические действия. Развитие двигательных качеств.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
40.	январь	28	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Технические действия.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
41.	февраль	02	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Контрольная игра. Технические действия.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
42.	февраль	04	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Ходьба на лыжах. Классика.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
43.	февраль	09	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Ходьба на лыжах. Классика. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
44.	февраль	11	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
45.	февраль	16	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Бег на лыжах.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
46.	февраль	18	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Бег на лыжах. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
47.	февраль	25	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

48.	март	02	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Скрестный выход игроков задней линии. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
49.	март	04	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом Бег на лыжах.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
50.	март	09	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Бег на лыжах. Тактика защиты. Персональная опека игрока	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
51.	март	11	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
52.	март	16	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Тактика защиты. Персональная опека игрока. Упражнения в быстром прорыве.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
53.	март	18	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Ловля мяча. Упражнения в быстром прорыве.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
54.	март	23	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Тактика защиты. Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
55.	март	25	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Тактика защиты. Персональная опека игрока. Упражнения в быстром прорыве.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
56.	март	30	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Тактика защиты. Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

57.	апрель	01	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
58.	апрель	06	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая, лекция	2	Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища. Опека центрального игрока. Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча. Правила игры в стритбол.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
59.	апрель	08	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Тактика защиты. Персональная опека игрока. Футбол.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
60.	апрель	13	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
61.	апрель	15	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая, лекция	2	Футбол, способы регуляции психического состояния. Финт на передачу и уход с ведением в центре.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
62.	апрель	20	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Тактика защиты. Персональная опека игрока. Финт на передачу и уход с ведением в центре	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
63.	апрель	22	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Финт на передачу и уход с ведением в центре	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

64.	апрель	27	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Упражнения в быстром прорыве. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
65.	апрель	29	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Упражнения в быстром прорыве. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
66.	май	04	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Футбол. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
67.	май	06	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Акробатические упражнения. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
68.	май	11	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Акробатические упражнения. Групповые действия.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
69.	май	18	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Совершенствовани е технических и тактических действий через игру. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
70.	май	20	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практи ческая	2	Групповые действия. Футбол	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

71.	май	25	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практическая	2	Совершенствование технических и тактических действий через игру. Совершенствование технических и тактических действий через игру	МБОУ «Аксаковская гимназия № 11»	контрольные упражнения
72.	май	27	18.00 – 18.40 18.50 – 19.30	практическая	2	Совершенствование технических и тактических действий через игру. Развитие двигательных качеств	МБОУ «Аксаковская гимназия № 11»	контрольные упражнения

Приложение 2

**Календарный учебный график
2 группа**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	14	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практическая, лекция	2	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Краткий обзор развития баскетбола. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	МБОУ «Аксаковская гимназия № 11»	контрольные упражнения, опрос

2.	сентябрь	18	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Совершенствовани е техники передвижений, ведения, передач, бросков.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
3.	сентябрь	21	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Совершенствовани е техники передвижений, ведения, передач, бросков.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
4.	сентябрь	25	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Техническая подготовка.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
5.	сентябрь	28	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая, лекция	2	Правила игры в баскетбол. Техническая подготовка.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
6.	октябрь	02	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Совершенствовани е техники передач, ловли, бросков.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
7.	октябрь	05	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
8.	октябрь	09	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая, лекция	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Тактическая подготовка. Тактика нападения.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос

9.	октябрь	16	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте. Тактическая подготовка. Тактика защиты Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
10.	октябрь	19	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Совершенствовани е техники передвижений, ведения, передач, бросков. Развитие двигательных качеств.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
11.	октябрь	23	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
12.	октябрь	26	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
13.	октябрь	30	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
14.	ноябрь	02	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Развитие двигательных качеств.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

15.	ноябрь	06	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Товарищеская встреча с Аксаковской гимназией №11 Развитие двигательных качеств.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
16.	ноябрь	09	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Техническая подготовка. Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
17.	ноябрь	13	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая, лекция	2	Посещение соревнований по баскетболу. Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
18.	ноябрь	16	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Технические действия. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
19.	ноябрь	20	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
20.	ноябрь	23	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
21.	ноябрь	27	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
22.	ноябрь	30	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

23.	декабрь	04	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Тактика защиты.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
24.	декабрь	07	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Тактика защиты.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
25.	декабрь	11	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Контрольные игры.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
26.	декабрь	14	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Контрольные игры. Тактика защиты.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
27.	декабрь	18	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая, лекция	2	Сведения о строении и функциях организма человека. Развитие двигательных качеств	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
28.	декабрь	21	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Развитие двигательных качеств	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
29.	декабрь	25	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
30.	декабрь	28	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

31.	январь	04	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
32.	январь	08	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Тактика нападения. Тактика защиты.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
33.	январь	11	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Тактика нападения. Тактика защиты.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
34.	январь	15	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая, лекция	2	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра. Тактика защиты.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
35.	январь	18	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая, лекция	2	Посещение соревнований. Развитие двигательных качеств.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
36.	январь	22	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая, лекция	2	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Развитие двигательных качеств.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
37.	январь	25	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
38.	январь	29	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением. Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

39.	февраль	01	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Технические действия. Развитие двигательных качеств.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
40.	февраль	05	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Развитие двигательных качеств. Технические действия.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
41.	февраль	08	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Контрольная игра. Технические действия.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
42.	февраль	12	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Ходьба на лыжах. Классика.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
43.	февраль	15	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Ходьба на лыжах. Классика. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
44.	февраль	19	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
45.	февраль	22	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Бег на лыжах.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
46.	февраль	26	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Бег на лыжах. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
47.	март	01	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	ОФП. Развитие двигательных качеств. Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

48.	март	05	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Скрестный выход игроков задней линии. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
49.	март	12	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом Бег на лыжах.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
50.	март	15	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Бег на лыжах. Тактика защиты. Персональная опека игрока	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
51.	март	19	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
52.	март	22	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Тактика защиты. Персональная опека игрока. Упражнения в быстром прорыве.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
53.	март	26	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Ловля мяча. Упражнения в быстром прорыве.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
54.	март	29	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Тактика защиты. Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
55.	апрель	02	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Тактика защиты. Персональная опека игрока. Упражнения в быстром прорыве.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
56.	апрель	05	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Тактика защиты. Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

57.	апрель	09	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра. Тактика защиты. Персональная опека игрока.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
58.	апрель	12	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая, лекция	2	Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища. Опека центрального игрока. Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча. Правила игры в стритбол.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
59.	апрель	16	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Тактика защиты. Персональная опека игрока. Футбол.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
60.	апрель	19	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча Взаимодействие двух нападающих Передача входящему игроку. Учебная игра	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
61.	апрель	23	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая, лекция	2	Футбол, способы регуляции психического состояния. Финт на передачу и уход с ведением в центре.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения, опрос
62.	апрель	26	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Тактика защиты. Персональная опека игрока. Финт на передачу и уход с ведением в центре	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
63.	апрель	30	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Финт на передачу и уход с ведением в центре	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

64.	май	03	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Упражнения в быстром прорыве. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
65.	май	07	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Упражнения в быстром прорыве. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
66.	май	10	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Футбол. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
67.	май	14	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Акробатические упражнения. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
68.	май	17	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Акробатические упражнения. Групповые действия.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
69.	май	21	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Совершенствовани е технических и тактических действий через игру. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
70.	май	24	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Групповые действия. Футбол	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения

71.	май	28	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Совершенствовани е технических и тактических действий через игру. Совершенствовани е технических и тактических действий через игру	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения
72.	май	31	17.30 – 18.10 18.20 – 19.00	практи ческая	2	Совершенствовани е технических и тактических действий через игру. Развитие двигательных качеств	МБОУ «Аксаков ская гимназия № 11»	контр ольны е упраж нения