



Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа № 522
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
190013 Санкт-Петербург Малодетскоесельский пр., 17-19/34 лит А
тел. 573-96-46/факс 746-89-24
ИНН 7826049732 ОКПО 53251009 ОКОГУ 23280 ОКОНХ 92310
ОГРН 1027810287999

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического Совета
ГБОУ школа № 522
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2017

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ школа № 522
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Ю.Г. Елизарова
Приказ № 105-ОД от 31.08.2017



**Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Баскетбол»**

**возраст учащихся: 8-15 лет
срок реализации: 3 года**

Разработчик
Павлов Вячеслав Анатольевич,
педагог дополнительного
образования

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа является модифицированной и ориентирована на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность данной программы в том, что состояние здоровья школьников, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной сфере заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобрнауки РФ, в которых физическая культура, двигательная активность школьников рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья.

Спортивные игры, такие как баскетбол, являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей.

Программа направлена на развитие личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Спортивные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей. Спортивные игры одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей.

Упражнения с мячами развивают у детей с ограниченными возможностями общую и мелкую моторику рук, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно-силовые способности. У детей с ограниченными возможностями здоровья могут быть усвоены навыки игры в баскетбол и понимание упрощенных правил соревнований и судейство.

Занятие спортом дисциплинирует, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, является альтернативной безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в специально (коррекционных) учреждениях. Благодаря этому дети с ограниченными возможностями здоровья смогут плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу разного масштаба.

Отличительной особенностью данной программы является направленность на реализацию принципа вариативности. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в разностороннем, гармоничном развитии детей с ОВЗ (за счет развития речи, мышления, познавательной активности) широко используются на занятиях: корригирующие упражнения, коррекционные игры, нестандартные приемы.

Адресат программы. В секцию «Баскетбол» принимаются учащиеся в возрасте 8-15 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

Цель: оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время по средствам игры в баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

Обучить двигательным навыкам.

Обучить упражнениям и элементам баскетбола.

Развивающие:

Развить общие и специфические координационные способности.

Укрепить физическое здоровье.

Совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий.

Воспитательные:

Воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе.

Воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам.

Воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы курса

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса

Регулятивные универсальные учебные действия:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;
- соотнесение целей с возможностями
- определение временных рамок
- определение шагов решения задачи
- видение итогового результата
- распределение функций между участниками группы
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение задавать вопросы
- умение получать помощь
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Предметные результаты освоения программы курса

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- историческое развитие баскетбола в России.

Уметь:

- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, броски мяча в корзину с места.
 - Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча в корзину с места, с передачей мяча.
 - Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок.
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Условия реализации программы.

В спортивную секцию «Баскетбол» принимаются все желающие в возрасте от 8 до 15 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. 1 год обучения – 8-10 лет; 2 год обучения – 10-12 лет; 3 год обучения – 12-15 лет.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

Количественный состав групп:

Первый год обучения - не менее 12 человек.

Второй год обучения – не менее 10 человек.

Третий год обучения – не менее 8 человек.

Срок реализации программы

Программа «Баскетбол» рассчитана на 3 года обучения. Полный объем учебных часов составляет 432 часа.

1 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю);

2 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю);

3 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю).

Продолжительность учебного часа – 40 минут

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях).

- Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Формы занятий:

По традиционной схеме: групповая

Занятия – тренировки в основных видах движений

Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик

Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий

Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Технологии:

Игровая – ведущая

Коммуникативная

Личностно – ориентированная

Контроль результатов:

Способы и формы проверки результативности.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет					
			10	11	12	13	14	15
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, сек	м	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
		д	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6

Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	м	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
		д	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	м	170	178	185	190	194	197
		д	140	145	150	155	160	165
Выносливость	6- минутный бег, мин/сек	м	-	-	1150	1200	1200	1300
		д	-	-	950	1000	1050	1100
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (складка), см	м	6	6	9	9	9	9
		д	6	6	9	9	9	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	м	-	-	-	5	6	7
		д	-	-	-	-	-	-
	Отжимания из упора на полу, раз	м	8	10	15	-	-	-
		д	5	7	9	12	14	16

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Мячи баскетбольные	10 штук
2.	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	25 штук

3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалки	30 штук
7.	Палка гимнастическая	25 штук
8.	Обруч гимнастический	25 штук
9.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
10.	Стойки для обводки	25 штук
11.	Гантели различной тяжести	20 штук
12.	Гимнастическая перекладина	1 штука
13.	Щиты баскетбольные универсальные	2 штуки
14.	Насос ручной со штуцером	2 штуки

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Введение в программу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Правила игры	4	4	-	
2	Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры	66	4	62	
3	Специальная физическая подготовка 3.1 Развитие физических качеств	22	2	20	
4	Техническая подготовка 4.1 Перемещения баскетболиста 4.2 Техника владения мячом: 4.2.1 ловля мяча 4.2.2 передача мяча 4.2.3 броски в корзину 4.2.4 ведение мяча	22	3	19	
5	Тактическая подготовка 5.1. индивидуальные действия 5.2. групповые действия 5.3. командные действия	21	2	19	
6	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	6	-	6	
7	Итоговые и показательные занятия	3	1	2	
	Всего часов:	144	16	128	

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Основы знаний по баскетболу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. 1.3 Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. 1.4 Правила игры	4	4	-	
2	Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры	56	2	54	
3	Специальная физическая подготовка 3.1 развитие физических качеств	25	2	23	
4	Техническая подготовка Техническая подготовка 4.1 Перемещения баскетболиста 4.2 Техника владения мячом: 4.2.1 ловля мяча 4.2.2 передача мяча 4.2.3 броски в корзину 4.2.4 ведение мяча	25	4	21	
5	Тактическая подготовка 5.1. индивидуальные действия 5.2. групповые действия 5.3. командные действия	25	6	19	
6	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	6	-	6	
7	Итоговые и показательные занятия	3	1	2	
	Всего часов:	144	19	125	

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Основы знаний по баскетболу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Цели физического воспитания 1.3 Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями	2	2	-	

	1.4 Основные правила игры в баскетбол				
2	Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры	42	2	40	
3	Специальная физическая подготовка 3.1 развитие физических качеств	28	2	26	
4	Техническая подготовка 4.1 Перемещения баскетболиста 4.2 Техника владения мячом: 4.2.1 ловля мяча 4.2.2 передача мяча 4.2.3 броски в корзину 4.2.4 ведение мяча	30	2	28	
5	Тактическая подготовка 5.1. индивидуальные действия 5.2. групповые действия 5.3. командные действия	28	4	24	
6	Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	8	-	8	
7	Итоговые и показательные занятия	6	1	5	
	Всего часов:	144	13	131	

**Рабочая программа
1 год обучения**

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017 (01.09-08.09 - комплектование группы)	25.05.2018	36	144	Четыре раза в неделю: по 1 часу

Цель: обучение основам игры в баскетбол.

Задачи:

- - обучить простейшим тактическим действиям в защите и нападении
- сформировать умения владеть мячом, выполнять основные виды передач

**Содержание программы.
1 год обучения.**

Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по баскетболу)

1.1 Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

1.3 История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры в баскетбол.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений
Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л\а упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробы и вороны»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Развитие физических качеств

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика: *Упражнения на развития быстроты* (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 —1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек).

Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

Упражнения для развития ловкости и ориентировки (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая

назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает вернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.) Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у

партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Перемещения баскетболиста.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

4.2 Техника владения мячом

4.2.1 ловля мяча

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полукотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

4.2.2 передача мяча

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

4.2.3 Броски в корзину

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.

4.2.4 ведение мяча

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Раздел 5. Тактическая подготовка

5.1. Индивидуальные действия

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч

5. 2 Групповые действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

5. 3 Командные действия

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

Раздел 6. Соревновательный период.

Выезды на баскетбольные игры. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Внутри школьные и районные соревнования.

Раздел 7. Итоговые и показательные занятия

Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам).

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В конце первого года обучения учащийся:

должен знать:

- историю развития баскетбола
- основные правила игры
- основные судейские жесты
- технику безопасности
- простейшие тактические действия в защите
- простейшие тактические действия в нападении

Уметь:

- выполнять бросок по кольцу из под кольца и со средней дистанции
- выполнять ведение «сильной» рукой
- выполнять основные виды передач
- играть в баскетбол по всем правилам
- играть в «стритбол» по всем правилам
- выполнять нормативы ОФП

Рабочая программа 2 год обучения

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017 (01.09-08.09 - комплектование группы)	25.05.2018	36	144	Четыре раза в неделю по 1 часу

Цель: совершенствование правил игры в баскетбол.

Задачи:

Научить:

- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Содержание программы.

2 год обучения.

Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по баскетболу)

1.1 Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

1.3 История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры в баскетбол.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг.

2.2 Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с

мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.5 Л/а упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробы и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Развитие физических качеств

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика: *Упражнения на развития быстроты* (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 —1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек)).

Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места

и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

Упражнения для развития ловкости и ориентировки (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.) Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Перемещения баскетболиста.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

4.2 Техника владения мячом

4.2.1 ловля мяча

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

4.2.2 передача мяча

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

4.2.3 Броски в корзину

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трёхсекундной зоне. Штрафной бросок.

4.2.4 ведение мяча

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Раздел 5. Тактическая подготовка

5.1. Индивидуальные действия

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч

5.2 Групповые действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

5.3 Командные действия

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

Раздел 6. Соревновательный период.

Выезды на баскетбольные игры. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Внутри школьные и районные соревнования.

Раздел 7. Итоговые и показательные занятия

Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам).

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

К концу второго года обучения учащийся должен:

Знать

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;

- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Календарно - тематическое планирование на 2017-2018 учебный год

№п/п	Дата занятия	Количество часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
					Теория	Практика
1	01.09.2017	1	Вводное занятие	<i>Теория.</i> Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила организации рабочего места. Форма одежды. Проведение входного контроля (собеседование). <i>Практика.</i> ОФП /беговые упражнения, кроссовая подготовка/, Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля мяча от пола.	0,5	0,5
2	02.09.2017	1	История развития баскетбола	<i>Теория</i> Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.	1	
3	05.09.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Теория</i> Основные способы перемещений в баскетболе. <i>Практика</i> ОФП/беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорением/. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	0,5	0,5
4	07.09.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Теория</i> Основные способы ведения мяча. <i>Практика</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной от плеча на месте. Подвижные игры	0,2	0,8
5	08.09.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Теория</i> Основные способы передач мяча. <i>Практика.</i> Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	0,2	0,8
6	09.09.2017	1	Технические приемы игры	<i>Теория</i> Способы передачи мяча. Запрещенные приемы. <i>Практика</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной от плеча на месте. Подвижные игры	0,3	0,7
7	12.09.2017	1	Правила игры	<i>Теория.</i> Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.	1	
8	14.09.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Теория</i> Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная	0,2	0,8

				гимнастика. Обще развивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения). <i>Практика.</i> ОФП Бег, прыжки, пресс и т.д.		
9	15.09.2017	1	Технические приемы игры	<i>Теория.</i> Правила игры. <i>Практика</i> ОРУ. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передачи мяча в парах в движении. Бросок мяча одной от плеча в движении. Подвижные игры	0,2	0,8
10	16.09.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Теория.</i> Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений <i>Практика</i> Развитие ловкости. Упр. в парах с мячом и без мяча	0,2	0,8
11	19.09.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Теория.</i> Способы передачи мяча. <i>Практика.</i> ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	0,1	0,9
12	21.09.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Теория</i> Техника передвижения по площадке. <i>Практика.</i> ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры	0,2	0,8
13	22.09.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. <i>Практика.</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	0,5	0,5
14	23.09.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Практика</i> ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		1
15	26.09.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Тактические схемы игры <i>Практика.</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон	0,1	0,9
16	28.09.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Тактические схемы игры <i>Практика.</i> Учебно-тренировочная игра (мини-баскетбол).	0,2	0,8
17	29.09.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Теория.</i> Техника челночного бега <i>Практика.</i> ОФП/упражнения на развитие скоростно-силовых качеств/ Челночный бег 3x10	0,1	0,9
18	30.09.2017	1	Технические приемы игры	<i>Теория</i> Классификация ведения мяча <i>Практика</i> ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	0,3	0,7
19	03.10.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Практика.</i> Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Подвижные игры.		1

20	05.10.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Теория.</i> Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега <i>Практика.</i> Специальная физическая подготовка (круговая тренировка) /старт из различных положений, челночный бег/	0,2	0,8
21	06.10.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Практика.</i> ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.		1
22	07.10.2017	1	Технические приемы игры	<i>Теория</i> Классификация бросков в корзину <i>Практика.</i> ОРУ. Броски в корзину с места. Подвижная игра	0,2	0,8
23	10.10.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория</i> Техника броска <i>Практика.</i> Правильная постановка кисти руки при броске в корзину. Броски в корзину по трёхсекундной зоне. Эстафеты	0,3	0,7
24	12.10.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Передвижение по площадке с мячом и без мяча <i>Практика.</i> ОРУ, Учебная игра.	0,1	0,9
25	13.10.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Теория.</i> Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений Техника бега на короткие дистанции. <i>Практика</i> ОФП. Бег 30, 60 м., прыжки в длину	0,2	0,8
26	14.10.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Теория</i> Передача мяча от груди и отскоком от пола <i>Практика</i> Упражнения в парах, .передачи с места и в движении	0,3	0,7
27	17.10.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Практика</i> Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной от плеча с места и в движении. Подвижные игры.		1
28	19.10.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Теория.</i> Общая характеристика и классификация акробатических элементов <i>Практика.</i> СФП/развитие скоростно-силовых качеств, перемещения с изменением скорости и направления/ Эстафеты	0,2	0,8
29	20.10.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	0,2	0,8
30	21.10.2017	1	Развитие специальных качеств	<i>Практика</i> Упражнения в парах на координацию и ловкость с мячом и без.		1
31	24.10.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Подвижные игры.	0,2	0,8
32	26.10.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Учебная игра.	0,2	0,8
33	27.10.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Подвижные игры.		1
34	28.10.2017	1	Индивидуальные действия игрока	<i>Теория.</i> Передача мяча и открывание под передачу партнера <i>Практика</i> Упражнения в тройках	0,2	0,8

35	31.10.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> ОФП /развитие силы мышц спины и брюшного пресса/ Подвижные игры.		1
36	02.11.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Теория.</i> Блокировка игрока при броске. <i>Практика.</i> Упражнение в парах .отработка защитных действий при броске противника.	0,3	0,7
37	03.11.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	0,5	0,5
38	07.11.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Подвижные игры.	0,1	0,9
39	09.11.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Учебно-тренировочная игра.	0,2	0,8
40	10.11.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Теория</i> Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа <i>Практика.</i> СФП- челночный бег, прыжки в длину, пресс, отжимания	0,1	0,9
41	11.11.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Теория.</i> Профилактика травматизма. <i>Практика</i> Ловля катящихся и низколетающих мячей. Подвижные игры.	0,3	0,7
42	14.11.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Практика.</i> Учебная игра		1
43	16.11.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> ОФП (Круговая тренировка на тренажерах)		1
44	17.11.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Теория.</i> Правила выполнения штрафных бросков <i>Практика.</i> Выполнение бросков из стандартных положений	0,1	0,9
45	18.11.2017	1	Технические приемы игры	<i>Теория.</i> Дальняя передача партнеру <i>Практика.</i> Совершенствование передачи мяча в парах Подвижные игры.	0,2	0,8
46	21.11.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> СФП /развитие быстроты реакции/		1
47	23.11.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Практика.</i> Применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		1
48	24.11.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Командные действия в нападении. Учебная игра	0,2	0,8
49	25.11.2017	1	Промежуточная проверка физических качеств	<i>Практика</i> Бег на 30,60 м. пресс на время, подтягивания Подвижные игры.		1
50	28.11.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Теория.</i> Техника исполнения дальних бросков <i>Практика</i> Сочетание выполнения броско по кольцу из различных точек площадки.	0,1	0,9
51	30.11.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Практика.</i> Техника передач и бросков в корзину. Повторение		1

				ранее изученных приемов. Подвижные игры.		
52	01.12.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> ОФП., Эстафеты с мячом и без мяча		1
53	02.12.2017	1	Индивидуальные действия	<i>Теория</i> Обманные действия, финты <i>Практика</i> Упражнение в парах(финты и обманные действия)	0,5	0,5
54	05.12.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Перемещения баскетболиста-остановки. <i>Практика.</i> Передачи мяча в парах. Остановки. Подвижные игры.	0,1	0,9
55	07.12.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Практика.</i> Учебная игра		1
56	08.12.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Групповые действия в нападении и защите.	0,2	0,8
57	09.12.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Практика</i> Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.		1
58	12.12.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> ОФП упражнения на тренажерах		1
59	14.12.2017	1	Зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке	<i>Практика.</i> Сдача контрольных нормативов		1
60	15.12.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Практика.</i> Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра		1
61	16.12.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Теория:</i> Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния <i>Практика:</i> Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Эстафеты.	0,2	0,8
62	19.12.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Тактика игры в защите. Зонная защита Подвижная игра.	0,2	0,8
63	21.12.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Тактика игры в защите. Командный прессинг в учебной игре	0,1	0,9
64	22.12.2017	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	0,1	0,9
65	23.12.2017	1	Технические приёмы игры	<i>Практика.</i> Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		1
66	26.12.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> СФП (развитие прыгучести). Эстафеты		1
67	28.12.2017	1	Совершенствование техники игры	<i>Практика.</i> Многократное выполнение технических приемов игры. Подвижные игры.		1
68	29.12.2017	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> ОФП. Круговая тренировка. Эстафеты		1
69	30.12.2017	1	Совершенствование техники	<i>Практика</i> Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-		1

			игры	тренировочная игра.		
70	09.01.2018	1	Тактические приемы игры	<i>Практика.</i> Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.		1
71	11.01.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> СФП (упражнения для развития прыгучести)		1
72	12.01.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> Повторение ранее изученных приемов Учебная игра.		1
73	13.01.2018	1	Технические приемы игры	<i>Теория.</i> Жесты судей. Остановка двумя шагами и прыжком. <i>Практика.</i> Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	0,5	0,5
74	16.01.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Практика.</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Подвижные игры.		1
75	18.01.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> ОФП. Выполнение упражнений на тренажерах. Эстафеты.		1
76	19.01.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	0,1	0,9
77	20.01.2018	1	Индивидуальные действия	<i>Теория.</i> Действие игрока в обороне <i>Практика.</i> Отработка защитных действий в учебной игре	0,2	0,8
78	23.01.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	0,1	0,9
79	25.01.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> СФП, круговая тренировка. Подвижные игры.		1
80	26.01.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Персональная опека игрока в учебной игре	0,1	0,9
81	27.01.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.		1
82	30.01.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Подвижные игры.	0,1	0,9
83	01.02.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> ОФП Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты		1
84	02.02.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра		1
85	03.02.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> Повторение ранее изученных примеров		1
86	06.02.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> ОРУ. Действия одного защитника против двух	0,1	0,9

				нападающих. Эстафеты		
87	08.02.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Практика.</i> Применение изученных взаимодействий в системе позиционного нападения. Учебная игра.		1
88	09.02.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> СФП, упражнения на ловкость и силу. Подвижные игры.		1
89	10.02.2018	1	Технические приемы игры	<i>Теория.</i> Способы передачи мяча. Запрещенные приемы. <i>Практика.</i> ОРУ, Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	0,2	0,8
90	13.02.2018	1	Технические приемы в игре	<i>Практика.</i> ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебная игра		1
91	15.02.2018	1	Технические приемы в игре	<i>Практика.</i> ОРУ. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений. Подвижные игры.		1
92	16.02.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Взаимодействие двух игроков «подстраховка» Эстафеты с мячом и без мяча.	0,2	0,8
93	17.02.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Практика.</i> ОРУ на развитие гибкости. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.		1
94	20.02.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Практика.</i> ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите Учебная игра.		1
95	22.02.2018	1	Технические приемы в игре	<i>Практика.</i> ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.		1
96	27.02.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Теория.</i> Физическая подготовка спортсмена <i>Практика.</i> СФП. Выполнение упражнений на тренажерах.	0,5	0,5
97	01.03.2018	1	Технические приемы в игре	<i>Практика.</i> ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.		1
98	02.03.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	0,1	0,9
99	03.03.2018	1	Индивидуальные действия нападающего	<i>Теория.</i> Финты, освобождение от опеки защитника, поиск лучшей позиции для атаки <i>Практика.</i> ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	0,2	0,8
100	06.03.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств/быстроты, точности, выносливости/.		1
101	09.03.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> ОФП. Упражнения на развитие силы.		1
102	10.03.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> ОРУ. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.		1

				Учебная игра.		
103	13.03.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> Защитные действия 1x1. Сочетание приемов: ведение – бросок в движении. Обманные движения. Учебная игра.		1
104	15.03.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> ОРУ. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Подвижные игры.		1
105	16.03.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Эстафеты.	0,2	0,8
106	17.03.2018	1	Тактические приемы игры	<i>Практика.</i> ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.		1
107	20.03.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.		1
108	22.03.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.		1
109	23.03.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Передачи мяча различными способами в парах. Эстафеты.		1
110	24.03.2018	1	Тактические приемы игры	<i>Теория.</i> Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. <i>Практика.</i> ОРУ на развитие гибкости. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Подвижные игры.	0,5	0,5
111	27.03.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> СФП		1
112	29.03.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Практика.</i> Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		1
113	30.03.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Различные тактические схемы игры <i>Практика.</i> Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	0,2	0,8
114	31.03.2018	1	Технические приемы игры	<i>Теория</i> Самоконтроль в процессе занятий спортом. <i>Практика.</i> Легкоатлетические упражнения, Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Подвижная игра.	0,5	0,5
115	03.04.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> Упражнения на развитие прыгучести. Совершенствование техники передачи мяча изученными способами. Эстафеты		1
116	05.04.2018	1		<i>Практика.</i> ОРУ Применение изученных способов остановки,		1

			Технические приемы игры	передач, ведения, ударов в зависимости от ситуации на площадке. Подвижные игры.		
117	06.04.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> ОФП. Круговая тренировка		1
118	07.04.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> Упражнения на развитие гибкости, Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты.		1
119	10.04.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> ОРУ, Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Подвижные игры.		1
120	12.04.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория</i> Тактические схемы игры <i>Практика.</i> Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Эстафеты.	0,2	0,8
121	13.04.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> Упражнения на развитие ловкости и координации. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной от плеча с места и в движении.		1
122	14.04.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> ОФП. Круговая тренировка		1
123	17.04.2018	1	Тактические приемы игры	<i>Практика.</i> Применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов в зависимости от ситуации на площадке		1
124	19.04.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> ОРУ, Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Подвижная игра		1
125	20.04.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> ОРУ. Бросок в корзину после ведения и остановки. Передача мяча на месте и в движении. Эстафеты		1
126	21.04.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Тактические схемы игры <i>Практика.</i> ОРУ, Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра	0,2	0,8
127	24.04.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Практика.</i> ОРУ. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра.		1
128	26.04.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Передачи мяча различными способами в парах. Эстафеты.		1
129	27.04.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> Учебная игра. Многократное выполнение технических приемов.		1
130	28.04.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Теория.</i> Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.	0,3	0,7

				<i>Практика.</i> ОФП. Упражнения на тренажерах. Подвижная игра с мячом.		
131	03.05.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Практика.</i> Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		1
132	04.05.2018	1	Технические приемы игры.	<i>Практика.</i> Совершенствование техники удара по мячу с места и после ведения.		1
133	05.05.2018	1	Технические приёмы игры	<i>Практика.</i> ОРУ, Многократное выполнение технических приемов. Подвижные игры.		1
134	10.05.2018	1	Технические приёмы игры	<i>Практика.</i> ОРУ Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Эстафеты		1
135	11.05.2018	1	Технические приемы игры	<i>Практика.</i> Учебная игра.		1
136	12.05.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> СФП, Подвижные игры.		1
137	15.05.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Теория.</i> Различные тактические схемы игры <i>Практика.</i> Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	0,1	0,9
138	17.05.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Практика.</i> Учебная игра.		1
139	18.05.2018	1	Тактические приёмы игры	<i>Практика.</i> Учебная игра.		1
140	19.05.2018	1	Развитие физических качеств	<i>Практика.</i> ОФП. Эстафеты.		1
141	22.05.2018	1	Итоговое занятие	<i>Практика.</i> Итоговая двухсторонняя игра		1
142	24.05.2018	1	Контрольные тесты	<i>Практика</i> Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		1
143	25.05.2018	1	Контрольные тесты	<i>Практика</i> Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		1
Итого:		143			16	127
						143