

Отдел образования администрации Краснопартизанского муниципального района
Муниципальное учреждение дополнительного образования «Районный дом детского
творчества Краснопартизанского муниципального района
Саратовской области»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «30» 08 2024 г.
Протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Чернобыль Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования.

р. п. Горный
2024г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	7
1.3 Планируемые результаты	7
1.4 Содержание программы	9
1.5 Формы аттестации планируемых результатов программы	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1 Методическое обеспечение	16
2.2 Условия реализации программы	18
2.3 Календарный учебный график	19
2.4 Оценочные материалы	20
2.5 Список литературы	25
Методический кейс	27
Приложение 1	27

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, 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. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола обучающимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Санитарными правилами СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрирован 18.09.2017 № 48226);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196";

- Правилами ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

Программа реализуется как очно, так и заочно, с использованием дистанционных образовательных технологий, при необходимости (при карантинах, условиях угрозы распространения инфекции). Темы разделов при переходе на заочную форму обучения, остаются те же. Материалы размещаются на официальном сайте образовательной организации.

Актуальность программы. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого

человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что дети становятся также более самостоятельными и более коммуникабельными, за счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

Освоение содержания Программы может частично осуществляться в дистанционной форме.

Отличительная особенность. Программа создана на основе курса обучения игры в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с физиологическими и психологическими особенностями учащихся, так как внимание у детей этого возраста очень неустойчиво. Они не умеют ни сосредотачивать, ни распределять свое внимание, легко отвлекаются от предмета, не могут сконцентрировать внимание. Искусственное возбуждение их интереса, привлекается новизной упражнений. Каждое задание учащиеся выполняют 7–10 минут, а затем предлагаются новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного приема к другому не утомляет детей, поддерживает у них стойкий интерес к обучению.

Адресат Программы. Программа предназначена для детей 10-15 лет. Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей учащемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

Возрастные особенности

Дети в возрасте 10- 11 лет более самостоятельны, не нуждаются в постоянной опеке взрослых. Они обычно активны и жизнерадостны, охотно поддерживают товарищеские отношения. Дети этого возраста более всего ценят в окружающих физическую силу, ловкость, быстроту, верность дружбе, им бывает важно проявить себя. Они любят играть, но их игры приобретают уже другой характер — часто соревновательный. Победу и поражение они переживают очень эмоционально, долго не могут успокоиться, переключиться. Поэтому педагогу надо быть максимально внимательным и справедливым при подведении итогов, обсуждении и

анализе дела в целом. Ребята этого возраста еще не умеют сдерживаться в проявлении эмоций, мальчики часто могут выяснять свои взаимоотношения в потасовках. Повод для подобных случаев может оказаться совершенно незначительным, поэтому не всегда педагогу следует безоговорочно защищать одного и публично обвинять другого, иногда это только обостряет конфликт.

Дети в возрасте 12 до 13 лет - предпубертативный период, время зрелого детства, накопления физических и духовных сил для перехода к отрочеству. Вместе с периодом детства предпубертативный период именуется еще и младшим школьным возрастом.

От 14 до 15 лет - отроческий, подростковый возраст, новый качественный этап в становлении человека. Его самыми характерными чертами являются: в физиологическом отношении - половое созревание, в психологическом - личностное самосознание, сознательное проявление индивидуальности. Подростковый период называют еще средним школьным возрастом.

Срок реализации Программы два года.

Формы обучения:

- очная;

- дистанционная.

Режим занятий выстроен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами к организации занятий (СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи").

Режим занятий для очного обучения:

Группы занимаются:

- для учащихся первого года обучения по два академических часа два раза в неделю, всего 144 часа в год; численность учащихся до 15 человек;

- для учащихся второго года обучения по два академических часа три раза в неделю, всего 216 часов в год; численность учащихся до 12 человек,

Режим занятий для дистанционного обучения:

- для первого года обучения режим занятий составляет – 2 раза в неделю по 2 академических часа (30 минут на дистанционное обучение и 30 минут на самостоятельную работу учащихся). - дистанционная – при подготовке к конкурсам и на период непредвиденных ситуаций (карантин, чрезвычайные ситуации).

- для второго года обучения режим занятий составляет – 3 раза в неделю по 2 академических часа (30 минут на дистанционное обучение и 30 минут на самостоятельную работу учащихся). - дистанционная – при подготовке к конкурсам и на период непредвиденных ситуаций (карантин, чрезвычайные ситуации).

1.2 Цели и задачи Программы

Целью Программы является формирование личностного потенциала учащегося посредством игры в баскетбол, формирование личности способной к самостоятельной, творческой деятельности в области физкультуры и спорта.

Для достижения целей Программы необходимо решение следующих задач:

образовательные:

- обучить двигательным навыкам,
- обучить упражнениям и элементам баскетбола,
- обучить простейшим тактическим действиям в защите и нападении,
- сформировать умения владеть мячом, выполнять основные виды передач

развивающие:

- развить общие и специфические координационные способности,
- 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.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся 1- го года обучения будет знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в баскетбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой игры в баскетбол

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

– развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:

- 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.

Обучающийся 2-го года обучения будет знать:

- историю баскетбола;
- размеры площадки и ее основные линии и зоны;
- основные правила игры в баскетбол, виды нарушений, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча переел собой,
- броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски с разных дистанций одной и двумя руками от головы, штрафные броски;
- вырывание и выбивание, перехват, накрывание;
- применять в игре командное нападение;
- взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении в игре баскетбол.
- уметь демонстрировать броски по кольцу с расстояния 1 м, броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения, передачи мяча в парах, передачи мяча в движении, обводка стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.

Личностные результаты:

- 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:

- соотнесение целей с возможностями,

- определение временных рамок,
- 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.

1.4. Содержание Программы

Учебный план

первый год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов					Форма контроля
		всего	теория	практ и ка	с ДОТ		
					теория	практи ка	
1.	Вводное занятие, ТБ	1	1	-			Опрос
2.	Беседы о ЗОЖ	1	1	-			Тестирование
3.	История развития баскетбола	1	1	-			Опрос
4.	Правила игры	1	1	-			Наблюдение
5.	Общая физическая подготовка	66	4	62			Наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка	22	2	20			Соревнования
7.	Техническая подготовка	22	3	19			Соревнования
8.	Тактическая подготовка	22	2	20			Соревнования
9.	Аттестация учащихся	6	-	6			Наблюдение
10.	Итоговое занятие	2	-	2			Соревнования
	Итого	144	15	129			

Содержание Учебного плана первого года обучения

1. Вводное занятие. ТБ Теория: Знакомство с Программой. Беседа о технике безопасности.

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.

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. Описание игры. Показ наглядных материалов.

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.

5. Общая физическая подготовка. 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.

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. 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.

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.

Легкоатлетические 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. 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. 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. 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», «воробьи 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.

6. Специальная физическая подготовка. 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.). Общие развивающие упражнения на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

7. Техническая подготовка. 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.

Техника владения мячом:

- 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.

- 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.

- 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.

8. Тактическая подготовка. 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. Групповые действия. Теория. Роль групповых действий на пол оков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. 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. Практика. Взаимодействие игроков в нападении.

9. Аттестация учащихся. Входная, промежуточная аттестация учащихся.

10. Итоговое занятие. Соревнования.

второй год обучения

№ п\п	Темы	Количество часов					Форма контроля
		всего	теория	практика	с ДОТ		
					теория	практика	
1.	Организационное и вводное занятие	2	2	-			Опрос
2.	Техника безопасности	2	2	-			Тестирование
3.	Правила соревнований	8	2	6			Опрос
4.	Спорт и здоровье. Личная гигиена. Подвижные игры.	12	2	10			Наблюдение
5.	История и современное развитие баскетбола	4	4	-			Тестирование
6.	Специальная и общефизическая подготовка	64	6	58			Наблюдение
7.	Техническая подготовка	68	8	60			Соревнования
8.	Тактика и тактическая подготовка	48	8	40			Соревнования
9.	Аттестация учащихся	6	-	6			Наблюдение
10.	Итоговое занятие	2					Соревнования
	Итого	216	34	182			

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Организационное и вводное занятие. Теория. Цели и задачи объединения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на открытых площадках. Теоретическое объяснение изучаемых приемов теории защиты. Практика. ОФП. Формирование группы. Упражнение для мышц стоп, кистей, шеи и плеч. Игра в баскетбол. Разучивание комплекса упражнений для мышц стоп, кистей, шеи и плеч; для улучшения осанки; для развития быстроты.

2. Техника безопасности. Теория: Требования к спортивной форме и обуви, правила безопасности во время занятий, техника безопасности и правила поведения на внутренних выездных соревнованиях, допуск врача (медицинская справка)

3. Правила соревнований. Теория: Основные правила игры. Ведение счета. Жеребьевка на соревнованиях. Судейская терминология. Практика: Судейство на внутренних соревнованиях.

4. Спорт и здоровье. Личная гигиена. Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде. Здоровый образ жизни. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Дыхание и физические нагрузки.

5. История и современное развитие баскетбола. Теория: История развития баскетбола в нашей стране и за рубежом. Международные организации и крупнейшие соревнования. Изменения правил и совершенствование правил игры.

6. Специальная и физическая подготовка. Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры. Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой»

7. Техническая подготовка Теория: Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря. Практика: фундаментальные основы, выполнение технических приемов, игра на счет.

8. Тактика и тактическая подготовка. Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите. Практика: Групповая техника нападения, взаимодействия 2,3 игроков

9. Аттестация учащихся . Входная, промежуточная аттестация учащихся.

10. Итоговое занятие. Соревнования.

1.5. Формы аттестации учащихся

Аттестация учащихся проводится в течение учебного года в различной форме, беседа, тестирование, открытые занятия.

Сроки проведения аттестации: входная с 10.09 по 30.09, промежуточная с 15.01. по 30.01, итоговая с 15.05 по 30.05.

Аттестация осуществляется самим педагогом и оформляется в виде аналитической справки по каждой учебной группе (объединению), которая сдается в методическую службу.

Этапы педагогического контроля и способы проверки знаний включают мониторинг, методики оценивания уровня знаний учащихся по Программе.

Очное обучение

формы аттестации	первый год обучения	второй год обучения
Входная	- наблюдение	- тестирование
Промежуточная	- соревнования	- соревнования
Итоговая	- товарищеская игра	- товарищеская игра

Дистанционное обучение

Учащиеся объединения в установленные сроки с помощью e-mail (личные электронные почты педагогов, официальная электронная почта Учреждения, социальные сети и др.) присылают выполненные задания на проверку. При затруднениях при выполнении заданий, получают консультацию педагога при помощи электронных ресурсов, проводят работу над ошибками:

- контроль сдачи заданий осуществляется по видеосвязи онлайн, либо по присланной аудио или видеозаписи на электронную почту, WhatsApp, Viber; в чате WhatsApp, Viber.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Методическое обеспечение программы

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,
- товарищеские игры,
- 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.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание

прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой и с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке,
- на перекладине.

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м),
- прыжки в длину с места,
- прыжки в высоту с места,
- толкание гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Программа может, реализовываться с применением дистанционных образовательных технологии (ДОТ) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога. Форма организации учебной деятельности – групповая. Использование ДОТ дает возможность освоения программы непосредственно по месту пребывания (нахождения) учащихся. Обучение с применением ДОТ подразумевает интерактивное взаимодействие детей и педагога в процессе обучения, а также предоставление для учащихся возможности контролируемой работы по освоению изучаемого материала.

2.2 Условия реализации Программы

Материально- техническое обеспечение.

- аудио и видео аппаратура,

- комната для переодевания

1.	Спортивный зал	1
2.	Раздевалки для девочек и мальчиков	2
3.	Мячи баскетбольные	10 штук
4.	Гимнастическая стенка	4-6 пролетов
5.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
6.	Гимнастические маты	4 штуки
7.	Скакалки	10 штук
8.	Палка гимнастическая	15 штук
9.	Обруч гимнастический	15 штук
10.	Мячи набивные (масса 1 кг)	15 штук
11.	Стойки для обводки	15 штук
12.	Гантели различной тяжести	20 штук
13.	Гимнастическая перекладина	1 штука
14.	Щиты баскетбольные универсальные	2 штуки
15.	Насос ручной со штуцером	2 штуки

- персональный компьютер с выходом в INTERNET, e-mail, доступ к справочно-поисковым системам.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое или среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но прошедшее профессиональную переподготовку, направленность (профиль) которой соответствует направленности Программы.

2.3 Календарно-учебный график

Календарно-учебный график составлен на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и представлен в Приложении 1.

2.4 Оценочные материалы

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества: - высокий уровень – 3 балла, - средний уровень – 2 балла, - низкий уровень – 1 балл.	Методы диагностик (выбирает педагог в соответствии образовательной программой)
1. Теоретическая подготовка		
1.Теоретические знания. (По основным разделам календарного учебного графика программы).	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой). (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½). (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Практическая подготовка		
1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой (По основным разделам календарного учебного графика программы).	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков). (С) средний уровень (ребёнок овладел более 1/2 предусмотренных умений и навыков). (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание.
2.Владение специальным оборудованием и оснащением. (Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения).	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием). (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога). (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание.

3. Творческие навыки. (Креативность в выполнении практических заданий).	(Н) начальный (низкий), (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога). (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца). (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	Контрольное задание.
3. Общеучебные умения и навыки учащихся.		
1. Терпение. (Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности).	Низкий (Н). Терпения хватает меньше чем на ½ занятия. Средний (С). Терпения хватает больше чем на ½ занятия. Высокий (В). Терпения хватает на всё занятие.	Наблюдение.

Диагностика метапредметных и личностных результатов учащихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное к- во баллов	Методы диагностики
1. Профессиональная воспитанность.			
1.1. Этика выполнения работы и представления ее результатов.	<u>Низкий уровень</u> (в редких случаях доводит выполнение работы до конца);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (полностью завершает каждую работу, не использует необходимые дополнения);	2	
	<u>Высокий уровень</u> (полностью завершает каждую работу, использует необходимые дополнения).	3	
1.2. Культура организации своей деятельности	<u>Низкий уровень</u> (ребенок проявляет низкий уровень работоспособности работы небрежные);	1	Наблюдение

	<u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть аккуратным при выполнении работ, проявляет терпение и работоспособность);	2	
	<u>Высокий уровень</u> (ребенок аккуратен в выполнении практической работы, терпелив и работоспособен).	3	
1.3. Уважительное отношение к профессиональной деятельности других.	<u>Низкий уровень</u> (ребенок не объективен при оценивании работы сверстников);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть объективным при оценивании работы сверстников, подчеркивает положительные моменты);	2	
	<u>Высокий уровень</u> (при высказывании критических замечаний в адрес работы сверстников проявляет объективность, подчеркивает положительные моменты	3	
1.4. Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов	<u>Низкий уровень</u> (не прислушивается к советам педагога, в редких случаях исправляет ошибки);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (стремится исправить указанные ошибки прислушивается к советам педагога);	2	

	<u>Высокий уровень</u> (всегда исправляет ошибки, прислушивается к советам педагога).	3	
2. Практическая подготовка ребенка:			
2.1. Коллективная ответственность	<u>Низкий уровень</u> (не аккуратен при выполнении работы);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть аккуратным при выполнении работы);	2	
	<u>Высокий уровень</u> (ребенок всегда аккуратен при выполнении коллективной работы).	3	
2.2. Умение взаимодействовать с другими членами коллектива	<u>Низкий уровень</u> (не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен);	1	Наблюдение
	<u>Средний уровень</u> (принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен)	2	
	<u>Высокий уровень</u> (принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен).	3	
2.3. Стремление к самореализации социально адекватными способами	<u>Низкий уровень</u> (не стремится к получению новых знаний, умений, навыков);	1	Наблюдение

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Пол	Возраст					
			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	Челочный 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
Скоросто- 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 в перед положения сидя (складка), см	м	6	6	9	9	9	9
		д	6	6	9	9	9	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, 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

№	Задания	Уровень					
		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16

2.5 Список литературы

2.5.1 Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. - 100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
4. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002 г.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
6. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
8. Нестеровский Д.И.. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
9. 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, 2008г. -62 с.
10. Портнов Ю. М., Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, – М.: Советский спорт, 2004 г.
11. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2008 г.
12. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
13. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
14. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

2.5.2 Список литературы для учащихся.

1. Кукленко Д. В., Хорошевский А. Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
2. Малов В. И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
3. Малов В. И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г.
4. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо. – Л. Лениздат, 2004 г

Интернет ресурсы

1. http://life-games.net/index/basketbol_dlja_detej/0-79

2. <https://znanio.ru/media/basketbol-metodicheskie-rekomendatsii-2490990>
3. https://www.metod-kopilka.ru/metodicheskie_rekomendacii_basketbol_taktika_zaschity-57735.htm
4. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71571862/>
5. <https://multiurok.ru/files/mietodichieskiie-riekomiendatsii-baskietbol.html>
6. <https://vseodetyah.com/article.html?id=4905&menu=parent>
7. <https://sport.insure/blog/basketbol-dlya-detey/>
8. <https://a-sports.ru/shkola/poleznoe/plyusyi-i-minusyi-zanyatiya-basketbolom-dlya-detej/>
9. https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=333
10. <https://спортстатъи.рф/metody-obucheniya-basketbolu/>
11. <https://www.sovsport.ru/articles/814942-metodika-obucheniya-basketbolu>
12. <https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf>
13. https://revolution.allbest.ru/sport/00560675_0.html
14. <https://urok.1sept.ru/статья/410577/>
15. <https://pedagogru.ru/basketbol-metodika-obucheniya-vedeniya/>

Приложение 1

Календарный учебный график.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место	Форма контроля
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Вводное занятие. Техника безопасности		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Игры на сплочение коллектива		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тестирование детей		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Входная Аттестация		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Вводное занятие		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	История развития баскетбола		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж.	2	Технические приёмы игры		Оценка

			Групповая и индивидуальная форма.				педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Правила игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж.	2	Тактические приёмы игры		Оценка

				Групповая и индивидуальная форма.				педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж.	2	Технические приёмы игры		Оценка

				Групповая и индивидуальная форма.				педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Промежуточная проверка физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Промежуточная аттестация		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж.	2	Технические приёмы игры		Оценка

				Групповая и индивидуальная форма.				педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Зачетное занятие по общей и физической подготовке		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приёмы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Совершенствование техники игры		Оценка педагогом. Самооценка.
				Объяснение. Инструктаж.	2	Развитие физических качеств		Оценка

			Групповая и индивидуальная форма.				педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Совершенствование техники игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приемы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приемы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приемы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приемы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приемы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приемы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж.	2	Развитие физических качеств		Оценка

			Групповая и индивидуальная форма.				педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Тактические приемы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приемы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Развитие физических качеств		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Технические приемы игры		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Товарищеская встреча		
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Товарищеская встреча		
			Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Товарищеская встреча		
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Товарищеская встреча		
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Контрольные тесты		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Контрольные тесты		Оценка педагогом. Самооценка.
			Объяснение. Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Итоговая аттестация	6	Оценка педагогом.

				форма.				Самооценка.
				Инструктаж. Групповая и индивидуальная форма.	2	Соревнования		Наблюдение