

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей №9
имени заслуженного учителя школы Российской Федерации А.Н. Неверова
Дзержинского района Волгограда»

Введена в действие
приказом директора МОУ Лицей №9
«__» _____ 2022г. № _____

_____ Жигульская И.В.
«__» _____ 2021г.

Утверждена
экспертным советом МОУ Лицей №9
Протокол от «__» _____ 2021г. № _____

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**Баскетбол
На 2021-2022 учебный год
Срок реализации : 1 год**

Составитель: Истомина Л.В
педагог дополнительного образования
Программу реализует:
Истомина Лариса Владимировна
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2021

ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по баскетболу.

Содержание программы

истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план Группа 1-го года обучения (34 часов).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	7
5	Соревнования	2

Тематика занятий:

Группа первого года обучения

Основы знаний (5 часов). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (10 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (10 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (7 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

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

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (2 часов). Принять участие в одних соревнованиях.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общefизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти-ти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка
Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1. Показ фильма о истории баскетбола в России.**
- 2. демонстрация слайдов.**
- 3. демонстрация плакатов.**
- 4. посещения соревнований профессионалов**

РАБОЧИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория	История баскетбола	1	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола	Знать историю баскетбола	Текущий
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
3			1	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
4			1		нии. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры		
6			1		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры		
5	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Правила игры в мини-баскетбол	Знать правила игры в мини-баскетбол	Текущий
6	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Изучение нового материала	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
Совершенствования				Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	
Совершенствования				Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	
				Совер-	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной	Уметь выполнять	Текущий

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
				шенствования	скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м	беговые упражнения	
7	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение через заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
8	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от гру-	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
					ди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол		
				Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совер-	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной	Уметь выполнять	Текущий

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
				шенствования	высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	технические приемы	
				Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
					Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол		
				Совершенствования	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
9	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Изучение нового материала	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Серийные прыжки с доставкой предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Серийные прыжки с доставкой предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание	Уметь выполнять прыжковые упраж-	Текущий

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
10	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	вования	мячей в движущуюся цель с места и в движении	нения	
				Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Текущий
11	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в мини-баскетбол	Текущий
12	Тактическая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Изучение нового материала	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
13			1	Совершенствования	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совер-	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной	Уметь выполнять	Текущий

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
14	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	шенствования	бросок. Игра в мини-баскетбол	технические приемы	
				Изучение нового материала	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствования	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Изучение нового материала	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Изучение нового материала	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
15	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенствования	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Изучение нового ма-	Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять тактические действия	Текущий

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
				териала			
				Совершенствования	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
16	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в мини-баскетбол	Текущий
	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		Изучение нового материала	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
17			1	Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
18			1	Изучение нового материала	Защитные действия 1X1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
19	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	1	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	
20			1	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	
21			1	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	
22			1	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
			1	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	
23	Теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Жесты судей	Знать правила игры в мини-баскетбол	Текущий
24	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Изучение нового материала	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
25			1	Совершенствования	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
				Совершенствования	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
			1	Совершенствования	Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
26	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
27			1	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
28			1	Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
29			1	Совер-	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя	Уметь выполнять	Текущий

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
				шенствования	руками снизу в движении. Учебная игра	технические приемы	
30			1	Совершенствования	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
31	Тактическая подготовка	Тактика защиты	1	Изучение нового материала	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
32	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	1	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
33	Тактическая подготовка	Тактика защиты	1	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Изучение нового материала	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
				Совершенствования	Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
34	ОФП	Развитие двигательных качеств	1	Контрольный	Прием контрольных нормативов по ОФП	Выполнять контрольные нормативы	Итоговый