

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Гимназия «Исток»

Утверждено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 6  
От «31» мая 2023 года

Утверждаю  
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»  
С.В. Гулак  
31.05.2023 г. Приказ № 282



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
«Баскетбол»**

Уровень: базовый  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 2 года, 144 часа  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования:  
Игнатьев Александр Николаевич

Великий Новгород  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивной направленности, базового уровня**. Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые); с учетом:
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ Гимназия «Исток»;
- ПОЛОЖЕНИЯ о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток» утвержденного приказом директора № 127 от «01 » марта 2023г.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент. Она составлена с учетом тенденций в развитии баскетбола и соответствует уровню развития современной подростковой аудитории. Актуальность программы также состоит в том что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы гимназии. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

**Новизна программы заключается** в том, что она предоставляет возможность освоить базовый материал за меньшее количество часов. В данную программу включен раздел такого вида спорта как стритбол, который становится все более популярным, и актуальным на сегодняшний день. Принято во внимание огромное предложение услуг разнообразных спортивных секций, возникшее в последнее время в связи со стремительным развитием детского массового спорта за последние 10-15 лет. Так же новизной программы является и то, что обучаться по ней могут дети разных возрастов не имеющие игровых навыков.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она дает возможность развивать игровые навыки детям которые хотят заниматься баскетболом в

будущем. Занятия по программе «Баскетбол», позволяет обучающимся улучшить известные приемы игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность охватывать большее количество желающих заниматься баскетболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения

**Цель:** создать условия для повышения уровня общей и специальной физической подготовки, через овладение основами техники баскетбола.

**Задачи:**

**Первый года обучения**

**Обучающие:**

- научить технике стоек и перемещений;
- научить ловле и передаче мяча, ведению мяча, броску мяча;
- научить способам и приёмам физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- научить правилами игры, истории развития баскетбола, технике и тактике игры в баскетбол;
- научить технике необходимых физических упражнений, тактике баскетбола.

**Развивающие:**

- развить быстроту, ловкость и координацию движений;
- развить навыки осознанного отношения к своей деятельности;
- развить быстроту, ловкость, координацию, выносливость;
- развить умение наблюдать, анализировать и запоминать.

**Воспитывающие:**

- воспитывать терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца.
- воспитывать умение работать в команде.

**Второй год обучения**

**Обучающие**

- научить техническим приемам игры;
- научить тактическим действиям.
- научить игровым навыкам;

**Развивающие:**

- развить навыки осознанного отношения к своему здоровью;
- развить умение анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся.
- развить способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- развить специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка.

**Воспитывающие:**

- воспитывать интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- воспитывать интерес к организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований
- воспитывать высокие волевые, коммуникативные и патриотические качества.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы является то, что она модифицированная - адаптирована к условиям образовательного процесса гимназии и разработана на основе программы «Баскетбол», автор И.А. Водяников, рекомендованной Главным управлением Министерства Просвещения СССР, опубликованной в сборнике программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные

кружки и секции», Москва «Просвещение» 1986 года выпуска. По программе уменьшено количество часов на  $\frac{1}{2}$ .

В программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по баскетболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Возраст: 10 - 17 лет.**

Содержание программы ориентировано на одновозрастные, так и разновозрастные группы детей. Набор свободный по желанию.

**Сроки реализации образовательной программы - 2 года обучения, 144 часа.**

**Формы обучения и виды занятий**

Основная форма работы - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся. Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 2 часа 1 раз в неделю с 10 минутным перерывом - 72 учебных часа в год.

**Численный состав** характер состава постоянный, одно- или разновозрастной.

**Количество обучающихся** – 12-18 человек.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности;**

**По окончании первого года обучения**

**Обучающийся должен знать:**

- технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- технику стоек и перемещений;
- способы ловли и передаче мяча, ведение мяча, броскам мяча, основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол.

**Обучающийся должен уметь:**

- владеть умениями и навыками игры в баскетбол;
- выполнять технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- знать технику стоек и перемещений;
- выполнять комплекс необходимых физических упражнений.

**По окончании второго года обучения**

**Обучающийся должен знать:**

- элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- историю развития баскетбола;
- способы закаливания организма, осознанно относиться к своему здоровью;
- комплекс необходимых физических упражнений.

**Обучающийся должен уметь:**

- участвовать в соревнованиях;
- уметь наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- судить соревнования и выполнять инструкторские действия;

- самостоятельно заниматься.

**Способы определения результативности:** реализации данной программы являются организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений. Диагностика проводится 2 раза в учебный год (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год;
  - зачётное занятие
  - соревнования по баскетболу;
  - участие в соревнованиях по баскетболу на первенство города, области, участие в спартакиаде школьников;
- выполнение контрольных упражнений.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	История развития баскетбола	1	1		Устный опрос
2	Правила игры в баскетбол	1	1		Устный опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	23		23	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
4	Основы техники и тактики игры	39		39	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
5	Контрольные игры и соревнования	6		6	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.

6	Контрольные испытания	2		2	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
	Итого:	72	5	67	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
4	История развития баскетбола	1	1		Устный опрос
5	Правила игры в баскетбол	1	1		Устный опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	24		24	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
7	Основы техники и тактики баскетбола	38		38	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
8	Контрольные игры и соревнования	6		6	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
9	Контрольные испытания	2		2	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
	Итого:	72	5	67	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

#### **Тема 1. История развития баскетбола (1 час.)**

**Теория (1 час.):** Возникновение баскетбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры.

#### **Тема 2. Правила игры в баскетбол (1 час.)**

**Теория (1 час.):** Правила игры в мини-баскетбол

#### **Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка (23 часа.)**

**Практика (23 часа.):** Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна фланг.

Гимнастические упражнения без предметов

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату.

Ходьба по бревну. Смешанные висы

Акробатические упражнения Перекаты вперед. Кувырка вперед Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину в высоту.

Прыжки вперед и назад «лягушкой»

Бег с ускорениями до 30 м

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

#### **Тема 4. Основы техники и тактики игры (39 часов.)**

**Практика (39 часов.):** Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии).

Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков передай мяч выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

#### **Тема 5. Контрольные игры и соревнования (6 часов.)**

**Практика (6 часов.):** Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Посещение спортивных соревнований по баскетболу

#### **Тема 6. Контрольные испытания (2 часа.)**

**Практика (2 часа.):** Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **Тема 1. История развития баскетбола (1 час.)**

**Теория (1 час.):** Возникновение баскетбола. Первые правила. Образование клубов и федераций. Развитие правил игры.

#### **Тема 2. Правила игры в баскетбол (1 час.)**

**Теория (1 час.):** Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

#### **Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа.)**

**Практика (24 часа.):** Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: поте, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и мышц плечевого пояса.



Упражнения без предметов индивидуальные и в парах Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами (лежа на спине и лицом вниз) сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах, гимнастическая стенка, скамейка. Упражнения со скакалкой, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега с 14 лет.

Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м; низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3X20-30 м.; 2-8X30-40 и. Бег 30 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. 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.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

Подвижные игры («Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч» «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15., 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине я на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направлении. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с



общим пробеганием за одну попытку 25-85 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий

Подвижные игры: («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Кругов»» лента», простые», «Салка—дай руку», «Салки-перестрелки», круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», поймай палку», «Четыре мяча»). Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниями с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одинаковые и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются (на двух, одной ноге - правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные - прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты, с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприсяде с набивными мячами (50-100 м)

#### **Тема 4. Основы техники и тактики баскетбола ( 38 часов.)**

**Практика (38 часов.):** Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.

Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков переключение.

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.

#### **Тема 5. Контрольные игры и соревнования (6 час.)**

**Практика(6 час.):** Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий и анализ полученных данных. Посещение соревнований по баскетболу.

## **Тема 6. Контрольные испытания (2 часа.)**

**Практика (2 часа.):** Контрольные испытания. Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **Обеспечение программы методическими видами продукции:**

1. Карта диагностики уровня развития обучающихся.

#### **Рекомендации по организации к реализации программы**

Методы - применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ-объяснение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы), разучивание {повторение упражнения, анализ выполненных движений).

По организации деятельности: групповой, поточный, индивидуальный

Предусматриваются различные формы подведения итогов, такие как наблюдение за деятельностью обучающихся Соревнования по баскетболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области, края.

Выполнение контрольных упражнений

Необходимо учитывать личность и способности конкретного ребенка.

Рекомендации

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением повседневных самостоятельных заданий.

Два раза в год (декабрь, май) должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научить детей организовывать соревнования в группе. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

#### **Умения и навыки.**

Уровень подготовленности занимающихся необходимо определять в следующих упражнениях:

Общая и специальная физическая подготовленность

Бег 30 м.

Прыжок в длину с места.

Бег 60 м.

Техническая подготовленность

Ведение мяча 20 м. Штрафные броски. Броски в движении после ведения. Броски с точек.

Примечание. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка. Бег 60 м. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает две попытки - засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка. Бег 30 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Техническая подготовка. Штрафные броски. Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

Ведение мяча 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется - 5 раз учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Обучающийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5 и 6 на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т. е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки 3 м, для учебно-тренировочных групп 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 соответственно 4,5 и 5,0 м.

Два раза в год (декабрь, май) должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

**Дидактический материал представлен:**

**Лекционный материал представлен:**

- Беседы о баскетболе;
- Беседы об истории олимпийского движения.
- **Материально-техническое оснащение занятий:**
- Помещение для обучения спортивный зал.
- Для занятия необходимо следующее оборудование и инвентарь:
- Щиты с кольцами—2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами—6 штук.
- Стойки для обводки—6 штук.
- Гимнастическая стенка—6 пролетов.
- Гимнастические скамейки— 8 штук.
- Гимнастический трамплин—2 штуки.
- Гимнастические маты—8 штук.
- Скакалки — 30 штук.
- Мячи набивные 1кг 2кг 3кг массы—10 штук.

- Мячи баскетбольные—40 штук.
- Насос ручной со штуцером—2 штуки.
- Рулетка—1 штука.

п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)							
		10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 60 м(с)			м- 11с д-11.6с	м-10.8 д-11	м-10.6 д-10.8	м-10.5 д-10.6	м-10 д-10.2	м-9.2 д-9.6
2	Бег 30 м (с)	м-6 д-6.3	м-5.9 д-6.1	м-5.8 д-5.9	м-5.6 д-5.8	м- 5.5 д-5.7	м-5.3 д-5.5	м-5.2 д-5.4	м-5.1 д-5.3
3	Бег 300 м (с)девочки	Д 1.10	1м5	1м	55	45	40	39	35
3	Бег 500 м мальчики (мин,	М 2.30	2м20	2м10	2м05	2м00	1м55	1м50	1м45
5	Прыжок в длину с места (см)	м-134 д128	М142 д137	144 138	150 144	159 147	166 150	172 155	200 164
7	Бег 1000 (м)	М4.41 д4.51	4.43 4.48	4.36 4.41	4.26 4.36	4.07 4.23	3.м57 4.18	3.55 4.17	3.53 4.13
8	Метание (малого мяча)		15 17		20 22		25 30		35

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения, Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В., 2004.  
( <http://nashol.com/tag/portnov/>)
2. Как играть в баскетбол, волейбол и городки, Ларионов Г.(  
<http://nashol.com/tag/fizkultura/>)
3. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М., Физкультура и спорт . 1999г.( <http://www.books.ru/books/basketbol-nachalniyi-etap-obucheniya-34330/>)
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. 3-е изд., стер. М.: Академия, 2007.( <http://www.twirpx.com/file/1165031/>)

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! МАК Медиа, 2001.(  
<http://www.twirpx.com/file/645361/>)

2. Правила игры в баскетбол(<http://www.twirpx.com/file/303212/>)

По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
ПЕРВЫЙ ГОД**

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Групповое занятие	1 час	История развития баскетбола	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Устный опрос
2		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры в баскетбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Устный опрос
3		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна фланг	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
4		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Гимнастические упражнения без предметов	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц ног и таза.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
7		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с предметами.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
8		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения со скакалками резиновыми мячами.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения на гимнастических снарядах.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Лазанье по гимнастической стенке, канату.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба по бревну. Смешанные висы	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
12		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Эстафеты с элементами баскетбола	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
13		По	Групповое	1 час	Эстафеты с элементами	МАОУ «Гимназия	Педагогическое

		расписанию	занятие		баскетбола	«Исток» с/з №2	наблюдение
14		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Смешанные висы	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
15		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Акробатические упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
17		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег с ускорениями до 30 м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
18		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча»,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
19		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Подвижные игры: «Караси и щуки», «Волк во рву», «Салки без мяча»,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
20		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», Салки без мяча», «Караси и щуки»	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Круговая лапта». «Волк во рву»,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка»,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
23		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Круговая лапта». «Удочка»,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
24		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Комбинированные эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
26		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Комбинированные эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение



28		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Комбинированные эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Комбинированные эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Основы техники нападения в стритболе	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Изучение техники нападения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Изучение техники нападения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
33		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Изучение техники нападения в стритболе	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
34		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Изучение техники нападения в стритболе	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Изучение техники нападения в стритболе	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
36		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Изучение владения мячом	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Основы защиты в стритболе	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
42		По	Групповое	1 час	Изучение техники защиты в	МАОУ «Гимназия	Педагогическое

		расписанию	занятие		стритболе	«Исток» с/з №2	наблюдение
43-		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
46		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
47		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
48		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Изучение техники защиты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Изучение техники защиты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
50		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Изучение техники защиты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
51		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
52		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стойка со ступнями на одной линии.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
54		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стойка со ступнями на одной линии.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стойка со ступнями на одной линии.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение

56	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
57	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
58	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков «передай мяч — выходи».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
59	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков «передай мяч — выходи»	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
60	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
61	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
62	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
63	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков подстраховка.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
64	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение

65		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
66		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
67		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
71		По расписанию	Групповое занятие ,тестирование	1 час	Контрольные испытания	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
72		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Контрольные испытания	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
ВТОРОЙ ГОД**

№	Дата	Время	Форма	Кол-во	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
---	------	-------	-------	--------	----------------	------------------	----------------

п/п	(число, месяц)	проведения	занятия	часов			
1		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Физическая культура и спорт в России	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Устный опрос
2		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Сведения о строении и функциях организма человека	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Устный опрос
3		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
4		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры в баскетбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Общая и специальная физическая подготовка <i>Строевые упражнения</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
7		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Переход с шага на бег , с бега на шаг	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
8		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Изменение скорости движения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Гимнастические упражнения</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Упражнения для мышц рук и мышц плечевого пояса</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с набивными мячами	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
12		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Упражнения для мышц туловища и шеи.</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
13		По	Групповое	1 час	Упражнения без предметов	МАОУ «Гимназия	Педагогическое наблюдение

		расписанию	занятие		индивидуальные и в парах	«Исток» с/з №2	
14		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с набивными мячами (лежа на спине и лицом вниз)	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
15		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Упражнения для мышц ног и таза</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Акробатические упражнения</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
17		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	<i>Акробатические упражнения</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
18		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Акробатические упражнения</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
19		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
20		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Повторный бег 2—3X20—30 м.; 2—8X30—40 и.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег 30 м с низкого старта,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Эстафетный бег с этапами до 40 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
23		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег с препятствиями от 60 до 100 м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
24		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
		По	Групповое	1 час	Прыжки в высоту с разбега	МАОУ «Гимназия	Педагогическое наблюдение

25		расписанию	занятие		способом «перешагивание».	«Исток» с/з №2	
26		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в длину с места	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие	1 час	тройной прыжок с места и с разбега	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
28		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Метание малого мяча	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Подвижные игры</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для развития быстроты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения. <i>Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
33		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения. <i>Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
34		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Техника нападения. <i>Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения. <i>Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение



					изученными техническими приемами		
36		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
42		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.</i>	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
43-		По	Групповое	1 час	<i>Передача мяча одной рукой</i>	МАОУ «Гимназия	Педагогическое наблюдение

		расписанию	занятие		по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	«Исток» с/з №2	
44		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Передача мяча</i> одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Броски мяча</i> двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
46		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Броски мяча</i> двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
47		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Броски мяча</i> двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
48		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Броски мяча</i> двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	<i>Броски мяча</i> двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
50		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Броски мяча</i> двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
51		По	Групповое	1 час	<i>Броски мяча</i> двумя руками	МАОУ «Гимназия	Педагогическое наблюдение

		расписанию	занятие		снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	«Исток» с/з №2	
52		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Ведение мяча.</i> Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Ведение мяча.</i> Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
54		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Ведение мяча.</i> Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Ведение мяча.</i> Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
56		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Обманные действия:</i> финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
57		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Обманные действия:</i> финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение

58		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Обманные действия:</i> финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
59		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты. <i>Техника овладения мячом.</i> Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
60		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты. <i>Техника овладения мячом.</i> Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
61		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика нападения. <i>Индивидуальные действия:</i> действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
62		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Групповые действия:</i> взаимодействия двух игроков — переключение.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
63		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Групповые действия:</i> взаимодействия двух игроков — переключение.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
64		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<i>Командные действия:</i> организация командных действий против применения быстрого прорыва.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
65		По	Групповое	1 час	Контрольные игры и	МАОУ «Гимназия	Педагогическое наблюдение

		расписанию	занятие		соревнования	«Исток» с/з №2	
66		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
67		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Педагогическое наблюдение
71		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Контрольные испытания	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов
72		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Контрольные испытания	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Выполнение тестовых нормативов