

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игримская средняя общеобразовательная школа № 1**

Утверждена
приказом № 172 – о от 30.08. 2024 г.
Директор школы _____ Л.Ф. Андронюк



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНОГО КЛУБА «ГАРМОНИЯ»
«Спортивная игротека»
9-11 классы**

Составитель:
учитель первой квалификационной категории
С. Г.Селезнев

Возраст детей: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

г.п. Игрим, 2024 г.

Пояснительная записка

о реализации учебно-тематического плана

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с разработанной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Спортивная игротека».

Возраст детей: 14-18 лет

Срок реализации рабочей программы: 3 года

Направленность рабочей программы: физкультурно-спортивное

Актуальность программы заключается в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведения здорового образа жизни. Ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Волейбол и баскетбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этих игр оказывает благотворное влияние на физическое и психическое здоровье подростков.

Цель: содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом и баскетболом.

Задачи:

1. Обучающие:

- познакомить учащихся с общественно-политическим и государственным значением физической культуры и спорта в России, с историей волейбола и баскетбола, с современным развитием волейбола и баскетбола;
- обучать правилам соревнований, их организации и проведения;
- обучать теоретическим и практическим приемам игры в волейбол и баскетбол.

2. Воспитательные:

- воспитывать гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- воспитывать нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, смелость, решительность, настойчивость.

3. Развивающие:

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- укреплять здоровье, закалять организм учащихся.

Общая характеристика Модуля «Спортивный»

Программа 1 Модуля «Спортивный» направлена на выявление и развитие физических способностей учащихся. В рамках программы учащиеся узнают об истории развития волейбола и баскетбола в России, изучат влияние физических упражнений на организм занимающихся и правила игры, а также требования к месту занятий, инвентарю и одежде. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия и применять их в игре, будут владеть основами техники и тактики игры, осуществлять судейство игр.

Количество учебных часов, на которое рассчитана программа: 34ч в год
Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная;
- групповая.

Режим занятий

Модуль «Спортивный»: занятия в группе проводятся 1 раз в неделю 1 академический час. Количество часов в год – 34.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации:

- собеседование, наблюдение, тестирование физических качеств и технической подготовленности;
- участие в школьных, поселковых и районных соревнованиях по волейболу и баскетболу.

В процессе обучения для выявления эффективности образовательного процесса по программе «Спортивная игротека» используются Оценочные материалы (*Приложение 1*).

Ожидаемые результаты Модуля «Спортивный»

В результате реализации программы Модуля «Спортивный» учащийся должен

знать:

- основы истории развития волейбола и баскетбола в России;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.
- правила игры волейбола и баскетбола;
- требования к месту занятий, инвентарю и одежде.

уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия;
- владеть основами техники и тактики;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- играть в волейбол и баскетбол в соответствии с правилами;
- осуществлять судейство игры.

По результатам обучения по Модулю «Спортивный» у учащегося будут сформированы

личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

предметные результаты:

- приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Виды контроля:

- текущий – регулярно, промежуточный – в декабре, итоговый – май
- индивидуальный, групповой, фронтальный контроль (наблюдение, устный опрос, творческие и практические задания).
- индивидуальный контроль (наблюдение, беседа)

Конкурсы и мероприятия различного уровня, в которых планируется участие:

Соревнования по волейболу и баскетболу различного уровня, товарищеские встречи среди общеобразовательных организаций.

Учебный план

Модуль «Спортивный»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	-
2	Теоретический раздел	1	1	0	Собеседовани е
3	Общая и специальная физическая подготовка	10	0	10	Наблюдение Тестирование
4	Основы техники и тактики игры	20	0	20	Наблюдение Тестирование
5	Контрольные игры и соревнования	2	0	2	Наблюдение
	Итого	34	2	32	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (1 час)

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. История волейбола, обзор современного развития волейбола.

2. Теоретический раздел (1 час)

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям. Понятие об обучении и тренировки. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

3. Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совершенствование навыков естественных видов движений. Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для

мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести.

4. Основы техники и тактики игры (20часов)

Техника нападения:

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары:

Совершенствование техники передвижений. Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»

Ведение мяча с изменением направления движения. Техника и особенности ведения

Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке

Ведение мяча с обводкой препятствий. Техника и особенности ведения

Ведение мяча с ускорением. Точное и максимально быстрое ведение мяча

Ведение мяча с сопротивлением и без. Техническое ведение мяча, уход от защиты

Передача мяча. Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи. Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке.

Штрафной и трёхочковый бросок. Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.

Технике защиты:

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Приём мяча, блокирование

Тактике нападения: Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Техника защиты удержание игрока с мячом. Техника свободной защиты.

Тактика игры защитника. Тактика свободной, позиционной защиты.

6. Контрольные игры и соревнования (3 часа)

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Список литературы

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
7. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
8. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
9. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
10. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
11. Программа по баскетболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ . Москва «Просвещение»-1989.
12. «Программирование и организация тренировочного процесса» Москва «ФиС»-1988
13. «Общая теория спорта»- Москва 1997, Матвеев А.П.
14. «Основные принципы методики судейства баскетбола»(методические рекомендации). Ассоциация баскетбола России. Москва, 2001.
15. Учебное издание «Физическая культура» для учащихся общеобразовательных учреждений. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. и другие. Москва «Просвещение»-1997
16. Вариативная программа по физическому воспитанию 5-11 классов общеобразовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа. В.М.Владимиров, А.В.Младенцев, Ханты-Мансийск «Полиграфист» 2007г.
17. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И.Погадаев и другие. ОАО «Издательство Физкультура и спорт, 2000г.»

Интернет-ресурсы:

18. <http://www.volley.ru/pages/25/>
19. <http://www.volley.ru/pages/497/>
20. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
21. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
22. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>
23. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/239/>
24. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya-razvitiya-nizhnego-priema/>
25. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-verxnej-peredachi-i-chuvstva-distancii/>
26. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-bloka/>

27. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-svyazuyushhego-raspravovshhika/>

**Оценочный материал дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Спортивная игротека»**

Раздел 2. Теоретический раздел

Форма аттестации/контроля: собеседование

Собеседование проводится по следующим вопросам:

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
3. Основы методики обучения.
4. Правила соревнований их организация и проведение.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Форма аттестации/контроля: наблюдение, тестирование

Наблюдение проводится за контролем выполнения упражнений на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Тестирование проводится по следующим нормам:

Контрольные упражнения и нормативные требования ОФП

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1. Скоростные	Бег 30 м	10-13	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
		14-15	6.0	5.9-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
		16-17	5.9	5.6-5.4	4.8	6.2	6.1-5.5	5.0
2. Координа-	Челночный	10-13	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9

ционные	Бег 3х10 м	14-15	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		16-17	9.2	9.0-8.6	8.2	10.0	9.6-9.1	8.7
3.Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,м	10-13	140	160-180	195	130	150-175	185
		14-15	145	165-185	200	135	155-175	190
		16-17	150	170-190	205	140	160-180	200
4.Выносливость	6-минутный бег	10-13	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
		14-15	950	1000-1100	1350	750	850-1000	1150
		16-17	1000	1100-1200	1400	800	900-1050	1200
5.Гибкость	Наклоны вперед, кол-во	10-13	2	6-8	10	4	8-10	15
		14-15	2	6-8	10	5	9-11	16
		16-17	3	7-9	11	6	10-12	18
6.Силовые	Подтягивание перекладина, кол-во	10-13	1	4-5	6	4	10-14	19
		14-15	1	4-6	7	4	11-15	19
		16-17	1	5-7	8	5	12-16	

Раздел 4. Основы техники и тактики игры

Форма аттестации/контроля: наблюдение, тестирование

Наблюдение проводится за контролем выполнения техники подач, приемов, передач мяча, нападающего удара, штрафного и трёхочкового бросков.

Тестирование проводится по следующим нормам:

Контрольные упражнения и нормативные требования по технической подготовленности по волейболу.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
-------	---------------------------------------	---------------------------

1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя (нижняя) прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

**Нормативные оценки по физической подготовленности
мальчиков по баскетболу**

Группы	Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см)	М Бег 20 м. (сек)	Челночный бег (3*10) (сек)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
					сидя	стоя
	«5»	«5»	«5»	«5»	«5»	«5»
1	160	30	4.2	10	5	10
2	174	32	4.0	9,5	6	11

**Нормативные оценки по физической подготовленности
девочек по баскетболу**

Группы	Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см)	Бег 20 м. (сек)	Челночный бег (3*10) (сек)	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (м)	
1	155	28	4,5	10,5	3,5	7
2	160	32	4,3	10,0	4	8

**Нормативные требования по технической подготовке
мальчиков по баскетболу**

Группы	Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
	«5»	«5»	«5»	«5»	«5»
1	10,1	15,0	14,2	28	48
2	10,0	14,9	14,0	30	50

**Нормативные требования по технической подготовке
девочек по баскетболу**

Группы	Передви- жения в защитной стойке (с)	Скорост-ное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с,попадан ия)	Дистанцио нные броски (%)	Штраф-ные броски (%)
	«5»	«5»	«5»	«5»	«5»
1	9,5	14,8	14,1	40	48
2	9,0	14,6	13,9	45	50

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

Форма аттестации/контроля: наблюдение.

Наблюдение проводится за контролем правильного применения учащимися техники и тактики в игре.

Календарно – тематическое планирование на 2024-2025учебный год

наименование объединения «Спортивная игротека» Модуль «Спортивный»

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Учебно- методическое обеспечение	всего	Дата прове дения занят ия по плану	Фактическ ая дата проведени я занятия	
				практика	теори я		
I. Вводное занятие				0	1		
1	Вводное занятие	История волейбола, обзор современного развития волейбола, техника безопасности, повторение техники передачи мяча.	Сетка, мяч.	0	1		
II. Теоретический раздел				0	1		
2	Влияние физическ их упражне ний на организм занимаю щихся волейбол ом. Гигиена врачебны й контроль, самоконт роль, предупре ждение травмати зма	Понятие «физическое упражнение», Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные группы мышц. Разучивание упражнений на развитие конкретных групп мышц. Формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника, о правильной осанке и ее значение для здоровья. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Понятие «врачебный контроль», «самоконтроль». Профилактика травматизма.	Сетка, мяч.	0	1		
III. Общая и специальная физическая подготовка				10	0		
3-7	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	5	0		
8-12	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении	Сетка, мяч.	5	0		

		приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.					
IV. Основы техники и тактики игры				20	0		
13	Совершенствование техники передвижений.	Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»	Сетка, мяч.	1	0		
14	Освоение техники подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	Нижняя прямая подача из- за лицевой линии. Верхняя прямая подача в парах. Прием мяча, наброшенного партнером, прием мяча у стены над собой, сочетание передач.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	1	0		
15	Освоение техники приема и передачи мяча.	Прием мяча в парах на расстоянии 6 – 9 метров. Прием мяча после подачи на месте, после перемещения, игровые упражнения.	Сетка, мяч.	1	0		
16	Освоение тактики игры. Передача сверху двумя руками	Игра по упрощенным правилам волейбола. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Передача мяча в парах.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	1	0		
17	Совершенствование технических элементов игры	Комбинации из освоенных элементов	Сетка, мяч.	1	0		
18	Прием мяча снизу двумя руками.	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Передача мяча в парах.	Сетка, мяч.	1	0		
19	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения, позиционного нападения.	Сетка, мяч.	1	0		
20	Прямой нападающий	Имитация н/у на месте. Прямой н/у после набрасывания мяча	Сетка, мяч.	1	0		

	удар	партнером.					
21	Закрепление техники владения мячом, приема мяча, передачи, удара	Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Сетка, мяч.	1	0		
22	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Игра по упрощенным правилам мини волейбола	Сетка, мяч.	1	0		
23	Совершенствование техники приема мяча снизу.	Прием мяча после подачи, после перемещения, сочетание передач.	Сетка, мяч.	1	0		
24	Отработка техники подачи мяча	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	Сетка, мяч.	1	0		
25	Техника владения волейбольным мячом.	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Передача мяча назад за голову.	Сетка, мяч.	1	0		
26	Отработка первого приема мяча после подачи.	Обучение первому приему с подачи соперника.	Сетка, мяч.	1	0		
27	Техника владения волейбольным мячом и перемещения волейболиста	Обучение приемом владения волейбольным мячом. Перемещение по площадке.	Сетка, мяч.	1	0		
28	Верхняя передача мяча Нижняя передача мяча	Передвижение при верхней передачи. Передача мяча в парах. Обучение нижней передачи снизу двумя руками.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	1	0		
29	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения, позиционного нападения.	Сетка, мяч.	1	0		
30	Прямой нападающий удар	Имитация н/у на месте. Прямой н/у после набрасывания мяча партнером.	Сетка, мяч.	1	0		
31	Закрепление техники владения мячом, приема мяча, передачи, удара	Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Сетка, мяч.	1	0		
32	Совершенствование	Прием мяча после подачи,	Сетка, мяч.	1	0		

	техники приема мяча снизу. Отработка техники подачи мяча	после перемещения, сочетание передач. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.					
V. Контрольные игры и соревнования				3	0		
33	Игра «Мини- волейбол »	Игра по упрощенным правилам	Сетка, мяч.	1	0		
34	Учебная игра	Нападающие удары, блоки и страховка.	Сетка, мяч.	2	0		
	Итого часов за 1 полугодие			17ч			
I. Вводное занятие				1	1		
1	Вводное занятие	История баскетбола, обзор современного развития баскетбола, техника безопасности, повторение техники передачи мяча.	Баскетбольное кольцо, мяч.	1	1		
II. Теоретический раздел				1	1		
2	Влияние физическ их упражне ний на организм занимаю щихся волейбол ом. Гигиена врачебны й контроль, самоконт роль, предупре ждение травмати зма	Понятие «физическое упражнение», Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные группы мышц. Разучивание упражнений на развитие конкретных групп мышц. Формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника, о правильной осанке и ее значение для здоровья. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Понятие «врачебный контроль», «самоконтроль». Профилактика травматизма.	Баскетбольное кольцо, мяч.	1	1		
III. Общая и специальная физическая подготовка				10	0		
3-7	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Баскетбольное кольцо, мяч.	5			
8-12	СФП	Развитие специальных физических способностей,	Баскетбольное кольцо,	5			

		необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	мяч.			
IV. Основы техники и тактики игры				20	0	
13	Совершенствование техники передвижений.	Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»	Баскетбольное кольцо, мяч.	1	0	
14	Ведение мяча с изменением направления движения	Техника и особенности ведения	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	
15	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	Техника и особенности ведения	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	
17	Ведение мяча с ускорением	Точное и максимально быстрое ведение мяча	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	
18	Ведение мяча с сопротивлением	Техническое ведение мяча, уход от защиты	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	
19	Ведение мяча без сопротив	Техническое ведение мяча	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	

	ления					
20	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	
21	Передача мяча двумя руками от груди без отскока от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	
22	Передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	
23	Передача мяча одной рукой от плеча без отскока от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	
24	Передача мяча двумя руками из-за головы с отскоком от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	
25	Передача мяча двумя руками из-за головы без отскока от пола	Расположение рук, ног, туловища при передаче. Точность и сила передачи	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	
26	Игра по упрощенным	Игра по упрощенным правилам	Баскетбольное кольцо, мяч	1	0	

	правилам							
27	Передача мяча при встречном движении			Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке.	Баскетбольное кольцо,мяч	1	0	
28	Передача мяча при параллельно м движении			Обучение приемом владения баскетбольным мячом. Перемещение по площадке.	Баскетбольное кольцо,мяч	1	0	
29	Отработка техники передач			Различные изученные виды передач	Баскетбольное кольцо,мяч	1	0	
30	Штрафной бросок			Расположение рук, ног, туловища. Прыжки с низкого седа.	Баскетбольное кольцо,мяч	1	0	
31	Отработка техники бросков			Броски в кольцо,штрафной,трёхочк овый	Баскетбольное кольцо,мяч	1	0	
32	Техника нападения Действия 3-х против 2-х			Техника свободного нападения, позиционного нападения.	Баскетбольное кольцо,мяч	1	0	
33	Тактика игры	Тактика свободного нападения, позиционного нападения.			Баскетбольное кольцо,мяч	1	0	
V.Контрольные игры и соревнования						3	0	
34	Игра «Стритбол»	Игра по упрощенным правилам			Сетка, мяч.	1	0	
	Итого часов за 2 полугодие					17		
Итого часов за год						34		