

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Петровская средняя общеобразовательная школа № 2
Омского муниципального района Омской области»**

**644504, Омская область, Омский район, д. Петровка,
улица Полевая, дом № 1. тел./факс: 8 (3812) 945-747;
E-mail: mou_plsh@mail.ru**

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № 11 « 30 »августа 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Петровская СОШ № 2» _____ Т.В.Сивирина Приказ № 210 от 30.08.2022
---	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности**

**Возраст обучающихся: 10– 11 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)**

**Форма реализации: очная
Уровень сложности содержания: базовый**

Автор-составитель: Казека Анна Владимировна, учитель физической культуры
--

д. Петровка 2022 г.

Пояснительная записка

Программа по баскетболу для детей 10-11 лет, разработана на основе пособия для учителей и методистов :Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А 2013г.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 10-11 лет (4-5 класс).

Актуальность

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер.

цели: укрепление здоровья, физическое развитие и подготовленность; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, освоение спортивной техники избранного вида спорта.

задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности».

Новизна

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (4-5 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами 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 актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Основные формы занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование. Занятие длится 90 минут, 2 раза в неделю. 102 часа.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-11 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

используются технологии:

Игровые;

Здоровьесберегающие

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

Учебно-тематический план.

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Основы знаний			
2	Передвижения и остановки без мяча	8	1	7
3	Ловля мяча	8	1	7
4	Передача мяча	8	1	7
5	Ведение мяча	8	1	7
6	Броски мяча	8	1	7
7	Отбор мяча	8	1	7
8	Отвлекающие приемы (финты)	8	1	7
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8	1	7
10	Тактика игры	8	1	7
11.	Подвижные игры и эстафеты	13	-	13
12.	Физическая подготовка	10	-	10
13.	Судейская практика	7		3
	Всего:	102	9	93

Содержания программы;

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Показатели физического развития младших школьников по В.С. Мельникова (2002)

Возраст	Длина тела (см)	Масса тела (кг)
Девочки		
10	120,3- 132,1	21,3- 29,7
11	124,7- 135,5	24,3- 33,1
12	130,7- 144,8	26,4- 37,8
Мальчики		
8	112,5- 121,4	19,7- 23,1
9	118,3- 128,4	20,5- 28,9
10	121,4- 132,1	23,2- 30,3
11	125,2- 137,2	24,8- 34,4
12	130,9- 142,6	27,6- 34,7

В контрольно-оценочные средства:

вошли в соответствии с программой спортивной школы тесты на оценку координационных способностей. Тесты, позволяют оценить уровень развития координационных способностей: «Челночный бег» (взяты из комплекса норм ГТО), «Скоростная обводка» (взяты из предпрофессиональных программ дополнительного образования по баскетболу), «Передачи мяча в движении» и «Комплексный тест» (авторские тесты В.И. Ляха, 2010).

Тест «Скоростная обводка»- включает в себя скоростное ведение с обводкой конусов и атакой кольца после ведения на время с обязательным попаданием. Всего спортсмены должны выполнить скоростное ведение на 8 баскетбольных площадок и выполнить 8 точных бросков. Ведение осуществляется дальней рукой от конуса с доступной высотой отскока мяча.

Бросок в кольцо правой рукой с правой стороны, левой рукой с левой стороны. 10-11 лет норматив к данному тесту установлен следующим образом: 74-70 секунд – «удовлетворительно»; 69-66 секунд – «хорошо»; 65 секунды и быстрее – «отлично».

Тест «Челночный бег 3 по 10 метров» взят из программы комплекса норм ВФСК ГТО и заключается в том, что спортсмены по сигналу должны выполнить перемещения от одной линии к другой (отрезок 10 метров), затем выполнить разворот и вернуться к линии старта, после этого выполняется третье ускорение до финишной линии. 10-11 лет норматив к данному тесту установлен следующим образом: 9,8-9,6 секунд – «удовлетворительно»; 9,5-9,2 – «хорошо»; 9,1 и быстрее – «отлично».

Тест «Передачи мяча в движении» - для проверки способности баскетболистов согласовывать движения собственного тела. Данный тест является специфическим и используется для оценки координационных способностей для данного вида спорта. В ходе выполнения теста испытуемые выполняют передачи мяча одной рукой в движении от одной лицевой линии до другой в максимально быстром темпе. Нормативная шкала для оценки данной способности была задана В.И. Ляхом (2010): 7,5-7,0 секунд – «удовлетворительно»; 7,0-6,7 секунд – «хорошо»; 6,6 секунды и быстрее – «отлично».

Комплексный тест. На каждом этапе участнику необходимо выполнить определённое задание:

1. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.
2. Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
3. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.
4. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.
5. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.
6. Передача мяча тренеру и получение ответного паса.
7. Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.

8. Выполнение двух бонусных штрафных бросков.

Правила выполнения условий тестирования: По команде тренера участник начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее. После прохождения последнего конуса участник продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по корзине. Если бросок окажется результативным, то участник переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник должен переходить к следующему этапу дистанции.

Тренер возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, участник продолжает сохранять с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, участник продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуются второй бросок, то секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника. Сразу же после этого участник переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч участнику подаёт тренер, секундомер в это время не работает.

Шкала для оценки нормативов данного теста: 46-49 секунды – «удовлетворительно»; 45-41 секунда – «хорошо»; 40 секунд и быстрее - «отлично».

Условия реализации программы: Спортзал, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи 6 размер, конусы, скакалки, набивные мячи, теннисные мячи, тумба для прыжков, секундомер.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – 21 с.
2. Баррел, П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – ТВТ Дивизион. Москва 2008.
3. Букова, Л.М. Освоение техники взятия отскока мяча в защите на тренировочном этапе в баскетболе / Л. М. Букова, Ю. И. Мироненко // Наука и спорт : соврем. тенденции. – 2016. – Т. 2, № 11. – С. 35–39.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие. – М.: Спорт, 2016. – 240 с. 79

5. Вуден, Д. Современный баскетбол. – М: Физкультура и спорт, 2007. – 256 с
6. Вуттен, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 400 с.
7. Гогун, К.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / К.Н.Гогун, Б.И.Мартьянов. – М.: Спарк, 2000. – 280 с.
8. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 11. – 24 с.
9. Голенко, А. С. Развитие быстроты и координационных способностей у школьников с использованием психомоторных упражнений // ППМБПФВС. 2008. №6. Гориневский В.В. Методика и физическое развитие школьников. В сб.: «Физическое воспитание детей и подростков» / А.С. Голенко, Л.И. Кузьмина, В.В. Гориневский, И.Яблоновский. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 209 с.
10. Гомельский, А. Я. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, – М.: Академия, 2008. – 398с.
11. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений. – Москва, 1997. – 213 с.
12. Городничев, Р.М. О новых подходах в развитии координационных способностей у баскетболистов в возрасте 13-14 лет / Р.М. Городничев, Т.А. Облецова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7. - №4. – С. 25-31.
13. Губа, Д.В. Развитие скоростно–силовых способностей на секционных занятиях баскетболом // Физическая культура в школе. – 2012.– № 5. С. 58– 59.
14. Дурновцев, А.Ф. Общеобразовательная программа дополнительного образования по баскетболу (адаптированная). – 2015. – 29 с.
15. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк. - М.: АСТ, 2007. - С. 228.
16. Кондаков, А. М. Техничко-тактическая подготовка самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Кондаков. – Омск, 2010. – 24 с.

Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Раздел подготовки	часы		
1.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Строевые упражнения. Подвижная игра	1		
2.	Терминология в баскетболе. Подвижная игра «Салки»	1		
3.	Техника выполнения игровых приемов. Стойка игрока.	1		
4.	Перемещение в защитной стойке :вправо, влево. Подвижная игра.	1		
5.	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Подвижная игра.	1		
6.	Гигиенические требования к обучающимся. Упражнения для развития силы. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1		
7.	Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра.	1		
8.	Остановка прыжком .Остановка двумя шагами.	1		
9.	Прыжки, повороты вперед, назад.	1		
10.	Сочетание способов передвижений (бег, остановки ,прыжки).	1		
11.	Общая физическая подготовка. Упражнения типа «полоса препятствий».	1		
12.	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди.	1		
13.	Ловля мяча : двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	1		
14.	Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1		
15.	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		

16.	Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра	1		
17.	Упражнения для развития качеств плечевого пояса и рук. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1		
18.	Передача мяча двумя руками сверху. Игра	1		
19.	Упражнения для ног. Ведение мяча правой рукой.	1		
20.	Ведение мяча левой рукой. Игра	1		
21.	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра	1		
22.	Упражнения для развитие силы. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком на месте.	1		
23.	Упражнения для развитие туловища. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком в движение.	1		
24.	Ведение мяча с изменением высоты отскока на месте.	1		
25.	Ведение мяча с изменением высоты отскока в движение.	1		
26.	Ведение мяча с изменением направления.	1		
27.	Бросок двумя руками от груди с места. Подвижная игра.	1		
28.	Бросок одной рукой от плеча с места.	1		
29.	Упражнения для развитие качеств , необходимых для выполнения броска. Штрафной бросок.	1		
30.	Выбивание мяча из рук соперника.	1		
31.	Выбивание мяча из рук соперника при ведении	1		
32.	Упражнения для развитие специальной выносливости. . Выбивание мяча из рук соперника при ведении и на месте с сопротивлением.	1		
33.	Упражнения для развитие быстроты движения и прыгучести. Вырывание мяча из рук соперника на месте.	1		
34.	Вырывание мяча из рук соперника, после игровой ситуации.	1		
35.	Упражнения для развитие плечевого пояса.Отвлекающие приемы.	1		
36.	Отвлекающие приемы. Финты без мяча.	1		
37.	Отвлекающие приемы. Финты с мячом.	1		
38.	Отвлекающие приемы. Финты без мяча в	1		

	движение.			
40.	Отвлекающие приемы. Финты с мячом в движение.	1		
41.	Упражнения для развитие быстроты. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.	1		
42.	Упражнения для развитие быстроты действия. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.	1		
43.	Упражнения для развитие гибкости. Подвижные игры без мяча.	1		
44.	Упражнения для развитие гибкости. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.	1		
45.	Упражнения для развитие гибкости. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо с сопротивлением.	1		
46.	Упражнения для развитие скоростно-силовые качества. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо с сопротивлением. Тактические действия .	1		
47.	Упражнения для развитие скоростно-силовые качества. Индивидуальные действия в нападении.	1		
48.	Упражнения для развитие. Индивидуальные действия в нападении против защитника.	1		
49.	Упражнения для развитие. Индивидуальные действия в нападении против защитника после сопротивления.	1		
50.	Упражнения для развитие быстроты и прыгучести. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1		
51.	Упражнения для развитие. Подвижные игры с мячом. Индивидуальные действия в нападении и защите при сопротивлении.	1		
52.	Основы техники и тактики игры. Упражнения для развитие. Тактика игры.	1		
53.	Основы техники и тактики игры. Упражнения для развитие специальной выносливости. Тактика игры.	1		
54.	Упражнения для развитие специальной выносливости. Групповые действия в нападении.	1		
55.	Упражнения для развитие специальной выносливости. Групповые действия в нападении с сопротивлением.	1		

56.	Упражнения для развитие. Групповые действия в защите.	1		
57.	Упражнения для развитие. . Групповые действия в нападение ,взаимодействие двух игроков.	1		
58.	Упражнения для развитие скоростно-силовые качества. Спортивные соревнования.	1		
59.	Упражнения для развитие .Групповые действия в нападение ,взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2*1)	1		
60.	Упражнения для развитие быстроты движения и прыгучести. Групповые действия в нападение ,взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2*2)	1		
61.	Спортивные соревнования.	1		
62.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Взаимодействие в нападении с участием двух игроков (передай мяч и выйди на свободное место)	1		
63.	Упражнения для ног. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков (тройка).	1		
64.	Двухсторонняя учебная игра.	1		
65.	Упражнения для развития силы .Круговая тренировка применяя набивные мячи.	1		
66.	Теория: применяя просмотр игр, разбор тактики игры.	1		
67.	Упражнения для развития силы. Скоростные рывки из различных исходных положений с мячом.	1		
68.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития ловкости. Прыжки, повороты вперед, назад с мячом.	1		
69.	Подвижные игры. Полоса препятствий.	1		
70.	Упражнения для всех групп мышц. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед применяя ведение мяча.	1		
71.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести .Передача мяча двумя руками от груди на месте с соперником.	1		
72.	Упражнения для всех групп мышц. Передача мяча двумя руками от груди в движение с	1		

	соперником.			
73.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с соперником.	1		
74.	Упражнения для развития качеств плечевого пояса и рук. Передача мяча одной рукой от плеча в движение с соперником.	1		
75.	Ведение мяча правой рукой змейкой.	1		
76.	Упражнения для ног. Ведение мяча, перевод с правой на левую руку.	1		
77.	Ведение мяча, перевод под ногой.	1		
78.	Спортивные соревнования.	1		
79.	Ведение мяча ,перевод за спиной.	1		
80.	Ведение мяча перевод «обкатка»,бросок «снизу»	1		
81.	Упражнения для всех групп мышц. Бросок «снизу» после двух шагов.	1		
82.	Передача мяча на месте «крюком»	1		
83.	Передача мяча в движение «крюком»,Бросок «крюком»	1		
84.	Бросок «крюком» взаимодействие с напарником.	1		
85.	Упражнения для ног. Кросс 1км.Круговая тренировка применяя силовую нагрузку.	1		
86.	Упражнения на развитие гибкости. Бросковая .	1		
87.	Упражнения для развития силы. Командные действия. Разбор комбинации.	1		
88.	Тактика игры. Взаимодействие игроков.	1		
89.	Взаимодействия защиты. Игра (1*1)	1		
90.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Подвижные игры с мячом.	1		
91.	Развитие выносливости .Кросс, прыжки, рывки.	1		
92.	Сочетание изученных бросков в кольцо с сопротивлением ,после финта.	1		
93.	Сочетание изученных бросков в кольцо, передач с сопротивлением ,после финта.	1		
94.	Выбивание, вырывания мяча в игровой деятельности, применяя финты.	1		
95.	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств. Игры развивающие физические способности.	1		
96.	Упражнения для ног. Контрольно-оценочное тестирование.	1		

97.	Контрольно-оценочное тестирование.	1		
98.	Спортивные соревнования.	1		
99.	Кросс 2км.Бассейн.	1		
100.	Учебно-тренировочные игры.	1		
101.	Учебно- тренировочные игры.	1		
102.	Подвижные игры и эстафеты.	1		