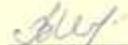


государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 15
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева города Новокуйбышевска городского
округа Новокуйбышевск Самарской области (ГБОУ ООШ № 15 г. Новокуйбышевска)

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ №15
г. Новокуйбышевска
 Осипов А.Н.



Согласовано
Зам. дир. по ВР

 Исакова Л.В.
30 августа 2018 года

Принята
На педагогическом совете

От 30.08.18. Протокол №1

Программа Спортивной секции «Баскетбол»

Направление - спортивно-оздоровительное

Возраст: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

г. Новокуйбышевск
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----------|
| I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол» | 3 |
| II. Содержание курса внеурочной деятельности..... | 3 |
| III. Тематическое планирование..... | 7 |

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

1-й год обучения

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка. Подвижные игры. «Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека. «Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по

кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

2-й год обучения

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите. Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока. Учебная, двухсторонняя игра. Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

3-й год обучения

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена. Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований. Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см. Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног. Круговая тренировка. Подвижные игры. «Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии. «Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач. «Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим. Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегает, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

2. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

3. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

4. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

5. Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока. Учебная, двухсторонняя игра. Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

III. Тематическое планирование

1 – год обучения

| № | Тема занятия | Тип подготовки | Количество часов |
|----|--|----------------|------------------|
| 1 | Правила техники безопасности. Водная тренировка. | Теор. | 1 |
| 2 | Медико-биологические исследования. | Теор. | 1 |
| 3 | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола. | Техн. | 1 |
| 4 | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 5 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 6 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. | Техн. | 1 |
| 7 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 8 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 9 | ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 10 | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 11 | ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. | Техн. | 1 |
| 12 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры. | Техн. | 1 |
| 13 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 14 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 15 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 16 | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
| 17 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 18 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 19 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 20 | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 21 | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. | Техн. | 1 |

| | | | |
|----|---|------------------|---|
| 22 | Правила техники безопасности. | Теор. | 1 |
| 23 | ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Теор. Интегр. | 1 |
| 24 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 25 | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 26 | ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра. | Теор. | 1 |
| 27 | ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 28 | ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 29 | ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |
| 30 | ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 31 | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. | Интегр. | 1 |
| 32 | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. | Интегр. | 1 |
| 33 | ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |
| 34 | ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | Такт. | 1 |

2 – год обучения

| № | Тема занятия | Тип подгот овки | Количе ство часов |
|----|--|--------------------|-------------------------|
| 1 | Правила техники безопасности. Водная тренировка. | Теор. | 1 |
| 2 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | Интегр | 1 |
| 3 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | Интегр | 1 |
| 4 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног. | Техн. | 1 |
| 5 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча. | Техн. | 1 |
| 6 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами. | Такт. | 1 |
| 7 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста. | Техн. | 1 |
| 8 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении. | Такт. | 1 |
| 9 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Такт. | 1 |
| 10 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение | Интегр | 1 |

| | | | |
|----|--|-----------------|---|
| | технических приемов. | . | |
| 11 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Теор. Техн. | 1 |
| 12 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 1 |
| 13 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования. | Теор. | 1 |
| 14 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. | | 1 |
| 15 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 1 |
| 16 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 1 |
| 17 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. | Такт. Интегр | 1 |
| 18 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. | Теор. | 1 |
| 19 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 1 |
| 20 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Техн. Интегр | 1 |
| 21 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 1 |
| 22 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия. | Теор. Техн. | 1 |
| 23 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. | 1 |
| 24 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр | 1 |
| 25 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов. | Интегр | 1 |
| 26 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП. | Техн. ОФП | 1 |
| 27 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП. | Теор. СФП | 1 |
| 28 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Техн. | 1 |
| 29 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | Такт. | 1 |
| 30 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | Такт. СФП | 1 |
| 31 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | Интегр | 1 |
| 32 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор. Интегр | 1 |

| | | | |
|----|--|-------|---|
| 33 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. | 1 |
| 34 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |

3-й год обучения

| № | Тема занятия | Тип подготовки | Количество часов |
|----|--|----------------|------------------|
| 1 | Правила техники безопасности. | Теор. | 1 |
| 2 | Медико-биологические исследования. | Интегр. | 1 |
| 3 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |
| 4 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |
| 5 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. | Интегр. | 1 |
| 6 | ОРУ. Контрольные испытания. | Контр. | 1 |
| 7 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |
| 8 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Интегр. | 1 |
| 9 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 1 |
| 10 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Техн. | 1 |
| 11 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Техн. | 1 |
| 12 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |
| 13 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 1 |
| 14 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 1 |
| 15 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |
| 16 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена. | Такт. | 1 |
| 17 | ОРУ. Соревнования. | Соревн. | 1 |
| 18 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Техн. | 1 |
| 19 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Техн. | 1 |
| 20 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Интегр. | 1 |
| 21 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |
| 22 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Техн. | 1 |

| | | | |
|----|--|---------|---|
| 23 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Техн. | 1 |
| 24 | ОРУ. Соревнования. | Соревн. | 1 |
| 25 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. | Техн. | 1 |
| 26 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий. | Коман. | 1 |
| 27 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий. | Интегр. | 1 |
| 28 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. | Техн. | 1 |
| 29 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. | 1 |
| 30 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Интегр. | 1 |
| 31 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Интегр. | 1 |
| 32 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. | Техн. | 1 |
| 33 | ОРУ. Контрольные испытания. | Конрт. | 1 |
| 34 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра. | Техн. | 1 |