подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru,
C=RU, S=РМЭ, L=Волжск,
O=МУ ДО ЦРФКС,
CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:32:58+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от « 26 » августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 9203
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Программа рассчитана на обучающихся с 11 лет
Срок реализации программы: 2 года
Объем за весь период обучения: 504 часа
Разработчики программы:
Русаков Артем Викторович, тренер-преподаватель отделения по баскетболу МУ ДО ЦРФКС»
Белоусова Ольга Юрьевна, методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск

2026 год

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол. Общая физическая подготовка 4- 5 год обучения» (далее по тексту - Программа) разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Баскетбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психологических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения.

Новизна данной образовательной программы в том, что она ориентирована на интерес обучающихся, их способности, учитывает возрастные потребности, стимулирует физическую активность, что дает способ отвлечения детей от негативного воздействия окружающей среды и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков, в частности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность программы

Программа предоставляет возможность детям и подросткам, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к условиям учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу предназначена для обучающихся в возрасте с 11 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 2, 3 года обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям баскетболом.

Нормативный срок освоения программы 2 года.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;

- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 42 недели непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 3 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день.

1.2. Цель и задачи программы

***Цель программы*:** формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, создание условий для развития физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий баскетболом.

***Задачи*:**

Образовательные:

- продолжить обучение основным приемам техники и тактики командных действий;
- обучить основам судейства соревнований по баскетболу;
- совершенствовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Развивающие:

- способствовать развитию силовых, скоростных и координационных способностей, быстроты, ловкости, выносливости;
- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- способствовать развитию морально-волевых качеств.

- получить уровень спортивной квалификации (выполнение норм III юношеского спортивного разряда).

Воспитательные:

- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
- воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
- приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

1.3. Объем программы, срок освоения

Программа рассчитана на 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 4, 5 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год, 504 часа – весь период обучения по программе).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Тема 1. Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного баскетболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 6. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно - эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Тема 7. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 10. Установка на игру и разбор игры

Понятия об основных составляющих баскетболиста перед началом игры: психологическом состоянии, технических характеристик, тактических взаимодействий команды и индивидуально каждого игрока. Полный (детальный) разбор игры: анализ выполнения игроками отдельных технических элементов, тактических взаимодействий в нападении и защите. Контрприёмы в игре и их целесообразность в определённых игровых ситуациях. Позитивные и негативные моменты в игре у себя и соперника.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП. Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практика:

Строевые упражнения.

Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения

с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Бег 60 м с низкого старта. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Формы контроля: *текущий контроль, диагностика.*

Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП. Краткая характеристика средств и методов СФП.

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Упражнения для развития быстроты движения.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа,

прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Формы контроля: *текущий контроль, диагностика.*

Соревновательная деятельность

Теория: Правила соревнований по баскетболу. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Практика:

Учебно-тренировочные игры в группе, товарищеские игры, матчевые встречи. Участие во внутришкольных, муниципальных, республиканских и региональных соревнованиях.

Формы контроля: результат соревнований.

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. Средства и методы восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- Переключение с одних упражнений на другие;
- Рациональная организация режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, спортивных телепередач и пр.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;
- Витаминизация;
- Разнообразные виды массажа;
- Разнообразные виды гидропроцедур.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Инструкторская и судейская практика

Теория:

Разбор правил. Права и обязанности игрока. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Практика:

Учащиеся учебно-тренировочных групп 4, 5 года обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, городских, соревнований в качестве помощника судьи.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Выполнение контрольных нормативов

Теория:

Правила выполнения контрольных нормативов.

Практика:

Сдача контрольных нормативов

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации Программы является:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты реализации программы

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

4 год обучения

обучающиеся будут знать:

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- требования техники безопасности на занятиях баскетболом.

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять нормативы по ОФП, СФП;

- уметь выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

- уметь выполнять инструкции тренера-преподавателя, следовать установке на игру.

5 год обучения

обучающиеся будут знать:

- основы спортивной подготовки;
- правила соревнований по баскетболу;
- основы спортивного питания;
- требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять нормативы по ОФП, СФП;
- владеть навыками в организации и проведении соревнований;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- настраиваться на игру, анализировать и проводить разбор игры.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план для групп 4 года обучения*

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**9**	**-**	**9**	Беседа, опрос
	Состояние и развитие баскетбола в России	1			
	Физическая культура и спорт в России.	2			
	Сведения о строении и функциях организма человека	2			
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.	2			
	Общая и специальная физическая подготовка	2			
2.	**Общая физическая подготовка:**	**6**	**94**	**100**	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения без предметов	1	16		
	общеразвивающие упражнения с предметами	1	16		
	упражнения на снарядах	1	13		
	акробатические упражнения	1	13		
	легкоатлетические	1	16		

	упражнения				
	спортивные и подвижные игры	1	20		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**4**	**74**	**78**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития быстроты движений	1	18		
	упражнения для развития специальной выносливости	1	19		
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	19		
	упражнения для развития ловкости	1	18		
4.	**Учебные и тренировочные игры**	**4**	**36**	**40**	Зачет
5.	**Участие в соревнованиях**	**1**	**9**	**10**	Результат
6.	**Восстановительные мероприятия**	**1**	**5**	**6**	Наблюдение, опрос
7.	**Инструкторская и судейская практика**	**1**	**2**	**3**	Наблюдение
8.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
	ИТОГО (ч)	**26**	**226**	**252**	

Учебный план для групп 5 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**-**	**10**	Беседа, опрос
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2			
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2			
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2			
	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2			
	Установка на игру и разбор игры	2			
2.	**Общая физическая подготовка:**	**6**	**84**	**90**	Текущий контроль,

	общеразвивающие упражнения без предметов	1	14		диагностика
	общеразвивающие упражнения с предметами	1	14		
	упражнения на снарядах	1	12		
	акробатические упражнения	1	12		
	легкоатлетические упражнения	1	14		
	спортивные и подвижные игры	1	18		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**4**	**76**	**80**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития быстроты движений	1	19		
	упражнения для развития специальной выносливости	1	19		
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	19		
	упражнения для развития ловкости	1	19		
4.	**Учебные и тренировочные игры**	**4**	**38**	**42**	Зачет
5.	**Участие в соревнованиях**	**1**	**11**	**12**	Результат
6.	**Восстановительные мероприятия**	**1**	**5**	**6**	Наблюдение, опрос
7.	**Инструкторская и судейская практика**	**1**	**5**	**6**	Наблюдение
8.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
	ИТОГО (ч)	**27**	**225**	**252**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
4 год	08 сентября	15 июля	6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа)	42 недели 252 часа в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и

					соревнования Инструкторская и судейская практика Контрольно-переводные нормативы
5 год	08 сентября	15 июля	6 часов в неделю (2 занятия по3 часа)	42 недели 252 часа в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Инструкторская и судейская практика Контрольно-переводные нормативы

ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 1 к настоящей программе.

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Воспитательную работу тренер-преподаватель проводит во время соревнований, учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки всесторонне-развитой личности воспитанника, тренер-преподаватель формирует, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:
- личный пример и педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Цель воспитательной работы: создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи:
- способствовать формированию и развитию спортивного коллектива;
- создать благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формировать здоровый образ жизни;

- профилактика правонарушений;
- формировать у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Срок
1.	Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь-январь
3.	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
4.	Участие в субботнике (лес микрорайона «Машиностроитель)	сентябрь
5.	Беседа с детьми по профилактике суицида	сентябрь
6.	Посещение городского турнира по баскетболу	октябрь
7.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
8.	Беседа о ПДД в зимний период	ноябрь
9.	Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	ноябрь
10.	Беседа об уголовной ответственности за дачу ложных показаний	декабрь
11.	День рождения отделения	декабрь
12.	Беседа о вреде и пользе интернета	январь
13.	Участие в Кубке города Волжска по баскетболу	январь
14.	Беседа правила поведения на водоемах	январь
14	Участие во всероссийских соревнованиях по стритболу «Basket Cap»	февраль
15	Участие во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»	февраль
16	Беседа как уменьшить воздействие пластика на окружающую среду	март
17	Участие в межрегиональном турнире по баскетболу, посвященном памяти тренера-преподавателя А.В. Родина	март
18	Участие в Чемпионате города по баскетболу среди школьников «БЦЛ»	март-апрель
19	Участие в «КЭС- Баскет» (районный этап)	апрель
20	Участие в Первенстве РМЭ по баскетболу	апрель
21	Участие в «КЭС- Баскет» (республиканский этап)	май
22	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
23	Участие в субботнике	май
24.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
25.	Учебно-тренировочные сборы	июнь
26.	Проведение родительских собраний	сентябрь, январь, май
27.	Проведение индивидуальных бесед с родителями	по необходимости
28.	Контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменами в общеобразовательной школе.	постоянно в течение года

2.4. Условия реализации программы (***материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение***).

Материально-техническое обеспечение:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале (18х30 м) МОУ СШ № 5. В спортивном зале имеется:

- табло игровое электронное;
- стойки волейбольные универсальные на растяжках с механизмом натяжения;
- ворота для гандбола, мини-футбола складные;
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- мостик гимнастический подпружиненный;
- тренажеры для пресса и спины;
- стойка и планка для прыжков в высоту;
- щит для метания в цель;
- барьеры легкоатлетические регулируемые.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит,корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	20
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
5	Свисток	штук	2
6	Секундомер	штук	2
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	10
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	20

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:
- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:
- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Аудиовизуальные средства:
1.Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2.Видео-уроки по баскетболу

Интернет-ресурсы:
1. http://минобрнауки.рф/ - Министерство образования и науки РФ
2. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
4. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
5.Федеральный портал «Российское образование» (http://www.edu.ru/)
6.Единое окно доступа к образовательным ресурсам (http://window.edu.ru/)
7.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (http://school-collection.edu.ru/)
8. Федерация баскетбола России http://www.russiabasket.ru/
9. Международная федерация баскетбола https://ru.wikipedia.org/wiki/

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет тренер-преподаватель (штатный) первой квалификационной категории Русаков Артем Викторович, имеющий высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре», стаж тренерской работы 14 лет. Мастер спорта по баскетболу.

2.5. Формы, порядок текущего контроля

Система оценки результатов освоения программы

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу является сдача контрольно-переводных нормативов

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения (единицы измерения)	возраст	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
бег 30 м (сек.)	11	5,0 и выше	6,1-5,5	6,3 и выше	5,1и ниже	6,3-5,7	6,4 и выше
	12	4,9	5,8-5,4	6,0	5,0	6,0-5,4	6,3
	13	4,8	5,6-5,2	5,9	5,0	6,2-5,5	6,2
	14	4,7	5,5-5,1	5,8	4,9	5,9-5,4	6,1
	15	4,5	5,3-4,9	5,5	4,9	5,8-5,3	6,0
челночный бег 3Х10м (сек.)	11	8,5 и ниже	9,3-8,8	9,7 и выше	8,9 и ниже	9,7-9,3	10,0 и выше
	12	8,3	9,0-8,6	9,3	8,8	9,6-9,1	10,0
	13	8,3	9,0-8,6	9,3	8,7	9,5-9,0	10,0
	14	8,0	8,7-8,3	9,0	8,6	9,4-9,0	9,9
	15	7,7	8,4-8,0	8,6	8,5	9,3-8,8	9,7
прыжки в длину с места (см)	11	195 и выше	160-180	140 и ниже	185 и выше	150-175	130 и ниже
	12	200	165-180	145	190	155-175	135
	13	205	170-	150	200	160-	140

			190			180	
	14	210	180-195	160	200	160-180	145
	15	220	190-205	175	205	165-185	155
6-минутный бег, (м)	11	1300 и выше	1000-1100	900 и ниже	1100 и выше	850-1000	700 и ниже
	12	1350	1100-1200	950	1150	900-1050	750
	13	1400	1150 - 1250	1000	1200	950-1100	800
	14	1450	1200 - 1300	1050	1250	1000-1150	850
	15	1500	1250 - 1350	1100	1300	1050-1200	900
подтягивание на высокой перекладине (мальчики); подтягивание на низкой перекладине (девочки) (кол-во раз)	11	6 и выше	4-5	1	19 и выше	10-14	4 и ниже
	12	7	4-6	1	20	11-15	4
	13	8	5-6	1	19	12-15	5
	14	9	6-7	2	17	13-15	5
	15	10	7-8	3	16	12-13	5
Наклон вперед из положения стоя, см	11	10 и выше	6-8	2 и ниже	15 и выше	8-10	4 и ниже
	12	10	6-8	2	16	9-11	5
	13	9	5-7	2	18	10-12	6
	14	11	7-9	3	20	12-14	7
	15	12	8-10	4	20	12-14	7

2.7. Методические материалы *(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)*

Средства обучения

При обучении баскетболу используют как *общепедагогические* (слово и сенсорно-образные воздействия), так и *специфические* средства (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

С помощью слова тренер-преподаватель организует обучающихся, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения. Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, пробуждать у обучающихся интерес и творческую активность.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на *вспомогательные* и *основные*. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм обучающихся.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения других видов спорта: гимнастики, легкой атлетики и т.д. С их помощью решается задача как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с *выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).*

На занятиях по баскетболу широко применяются *подводящие упражнения.* По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе и т.п. В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят обучающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

На этапе совершенствования эффективны *упражнения сопряженного характера*, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

Упражнения по тактике, основу которых составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственному развитию.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к баскетболу. А в дальнейшем шлифуются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоциональны, а соответственно, особенно популярны у обучающихся.

Методы обучения

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом. Используемые на учебно-тренировочных занятиях баскетбола методы можно подразделить на три группы: ***словесные, наглядные и практические***.

К ***словесным методам*** относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ - это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению – краткость. Тренер-преподаватель должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения - специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью обучающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На учебно-тренировочных занятиях по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание - это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед обучающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия обучающихся по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между тренером-преподавателем и обучающимися, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у обучающихся.

К ним, прежде всего, *относится показ упражнений или их элементов тренером-преподавателем или наиболее подготовленными обучающимися*. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у обучающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативные и вспомогательные наглядные методы: *демонстрация кино и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов* и других средств.

Определенное значение имеют методы *ориентирования.* С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебно-тренировочных занятий

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными обучающимися или технико-тактических взаимодействий группой обучающихся.

Разучивание техники может осуществляться в *целом* или *по частям*. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются *подводящие упражнения*. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести обучающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);
- фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);
- создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование тренером-преподавателем или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки обучающегося, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча);
- временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения сидя на стуле).

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

- от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
- от статических действий на месте - к динамическим в движении;
- от обособленного единичного исполнения - к чередованию и сочетанию с другими действиями;
- от многократного повторения в облегченных стабильных условиях - к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует *метод сопряженных воздействий*. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного

комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря *соревновательным упражнениям*. Их применение создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у обучающихсяя интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Основу *соревновательного метода* составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Несмотря на всю привлекательность *игрового* и *соревновательного методов*, их применение требует определенной подготовленности обучающихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, т.к. наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности необходимо смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Принципы обучения

Процесс обучения в баскетболе опирается на некоторые общие положения - принципы, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач.

К основным принципам обучения относятся: *принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.*

Принцип сознательности и активности при обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает: осмысление и понимание обучающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

Принцип наглядности предполагает создание у обучающихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения, базируется на визуальном восприятии разнообразных действий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений тренером-преподавателем или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков и т. п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

Принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке тренером-преподавателем исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся с последующим подбором посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для обучающегося, а его учебная деятельность – приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия обучающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

Принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формулируется в виде методологического правила: «от простого - к сложному, от легкого - к трудному». Его реализация обеспечивает неформированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала обучающихся и дальнейшему его усложнению. Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных условиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие изменяется от пассивной до активной формы.

Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими.

2.8. Список литературы

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.

2. Башкин С.Ю. Уроки по баскетболу/ С.Ю. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.-184с.

3. Гомельский А.Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах/ А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010.-160 с.

4. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе/ А.Я. Гомельский. - М.: Москва, 2016.-144 с.

5. Гомельский А.Я. Как играть в баскетбол/ А.Я. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015.-288 с.

6. Костикова Л.В. Баскетбол/ Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014.-176 с.

7. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с

8. Сборник Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол/Сборник.- М.: Спорт, 2016.- 823 с.

Электронные ресурсы:

1. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей http://www.it-n.ru/communities.
2. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4. Министерство образования и науки РФ - http://минобрнауки.рф/
5. Министерство спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru/
6. Федеральный портал «Российское образование» (http://www.edu.ru/)
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (http://window.edu.ru/)
8. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (http://school-collection.edu.ru/)

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 4 год обучения

№ занятия	**Месяц**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1.	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом	Спортивный зал	Текущий контроль
2.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП (беговые упражнения, кроссовая подготовка)	Спортивный зал, спортивный стадион	Текущий контроль
3.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал	Зачет
4.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП (беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорениями)	Спортивный зал, спортивный стадион	Текущий контроль
5.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Ведение мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал, спортивный стадион	Текущий контроль
6.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Ловля и передачи мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
7.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Передачи мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
8.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Техника передвижения по площадке. Ведение мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие ловкости. Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
10.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
11.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие быстроты движения. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль

12.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3Х10	Спортивный зал	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Спортивный зал	Текущий контроль
14.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
15.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Челночный бег, старт из различных положений	Спортивный зал	Текущий контроль
16.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
18.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
19.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие ловкости. Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
20.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Упражнения в парах	Спортивный зал	Текущий контроль
21.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Развитие скоростно силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
22.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в парах на координацию и ловкость с мячом и без. Эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
23.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Перемещения с изменением скорости и направления.	Спортивный зал	Текущий контроль
24.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Чередование упражнений на развитие специальных качеств. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
26.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Упражнения в тройках. Эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль

27.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль
28.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
29.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Челночный бег, старт из различных положений	Спортивный зал	Текущий контроль
30.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
31.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Чередование упражнений на развитие специальных качеств. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
32.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка на тренажерах	Спортивный зал	Текущий контроль
34.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
35.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Развитие быстроты реакции.	Спортивный зал	Текущий контроль
36.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Эстафеты с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
37.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
38.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Развитие прыгучести. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
39.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
40.	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая деятельность. Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
41.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Развитие специальной выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
42.		в соответствии	теория	3	СФП. Развитие прыгучести.	Спортивный зал	Текущий

		с расписанием	практика		Подвижные игры.		контроль
43.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Стартовые рывки с места. Ускорения из различных исходных положений. Эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
44.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Эстафеты с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
45.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств (быстроты, точности, выносливости).	Спортивный зал	Текущий контроль
46.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие гибкости. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
47.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Легкоатлетические упражнения. Эстафеты с ведением мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
48.	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие прыгучести. Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий контроль
49.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
50.		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Развитие специальной выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль
51.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
52.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
53.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие ловкости. Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
54.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Упражнения в парах	Спортивный зал	Текущий контроль
55.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Развитие скоростно силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в парах на координацию и ловкость с мячом и	Спортивный зал	Текущий контроль

					без. Эстафеты.		
57.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Перемещения с изменением скорости и направления.	Спортивный зал	Текущий контроль
58.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
59.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Чередование упражнений на развитие специальных качеств. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
60.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Упражнения в тройках. Эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
61.		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Развитие специальной выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль
62.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
63.		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	ОФП. Челночный бег, старт из различных положений	Спортивный зал	Текущий контроль
64.	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
65.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Чередование упражнений на развитие специальных качеств. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
66.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Зачет
67.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка на тренажерах	Спортивный зал	Текущий контроль
68.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
69.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Развитие быстроты реакции.	Спортивный зал	Текущий контроль
70.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольно - переводные нормативы	Спортивный зал	Текущий контроль
71.		в соответствии	теория	3	СФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий

		с расписанием	практика				контроль
72..	**июнь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Челночный бег, старт из различных положений	Спортивный зал	Текущий контроль
73.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
74.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Чередование упражнений на развитие специальных качеств. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
75.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
76.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Индивидуальные действия с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
77.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП (беговые упражнения, кроссовая подготовка)	Спортивный зал, спортивный стадион	Текущий контроль
80.	**июль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
81.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Индивидуальные действия с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
82.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП (беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорениями)	Спортивный зал, спортивный стадион	Текущий контроль
83.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
84.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП (беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорениями)	Спортивный зал, спортивный стадион	Текущий контроль

Календарный учебный график для групп 5 год обучения

№ занятия	**Месяц**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**

1.	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом	Спортивный зал	Текущий контроль
2.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП (беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорениями)	Спортивный зал, спортивный стадион	Текущий контроль
3.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал	Зачет
4.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП (беговые упражнения, кроссовая подготовка)	Спортивный зал, спортивный стадион	Текущий контроль
5.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Ведение мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал, спортивный стадион	Текущий контроль
6.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Ловля и передачи мяча. Эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
7.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Передачи мяча. Развитие быстроты движения.	Спортивный зал	Текущий контроль
8.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Техника передвижения по площадке. Ведение мяча. Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие ловкости. Броски. Эстафеты с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
10.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
11.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие быстроты движения. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль
12.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3Х10.	Спортивный зал	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Броски. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
14.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль

15.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Челночный бег, старт из различных положений.	Спортивный зал	Текущий контроль
16.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
18.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
19.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие ловкости. Броски. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль
20.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Упражнения в парах. Эстафеты с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
21.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Развитие скоростно силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
22.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в парах на координацию и ловкость с мячом и без. Эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
23.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Перемещения с изменением скорости и направления. Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
24.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Чередование упражнений на развитие специальных качеств. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
26.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Упражнения в тройках. Эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
27.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль
28.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль

29.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Челночный бег, старт из различных положений. Упражнения в парах, тройках на места и в движении.	Спортивный зал	Текущий контроль
30.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
31.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Чередование упражнений на развитие специальных качеств. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
32.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка на тренажерах	Спортивный зал	Текущий контроль
34.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
35.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Перемещение с изменением скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
36.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Упражнения в парах на координацию и ловкость с мячом и без. Эстафеты с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
37.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
38.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
39.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
40.	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая деятельность. Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
41.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Развитие специальной выносливости. Упражнения в тройках.	Спортивный зал	Текущий контроль

42.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Развитие прыгучести. Упражнения в парах. Отработка защитных действий при броске противника.	Спортивный зал	Текущий контроль
43.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Стартовые рывки с места. Ускорения из различных исходных положений. Эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
44.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Челночный бег. Эстафеты с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
45.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств (быстроты, точности, выносливости).	Спортивный зал	Текущий контроль
46.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие гибкости. Ловля катящихся и низколетящих мячей. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
47.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Легкоатлетические упражнения. Эстафеты с ведением мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
48.	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие прыгучести. Игровая деятельность	Спортивный зал	Текущий контроль
49.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
50.		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Развитие специальной выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль
51.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
52.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
53.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие ловкости. Броски.	Спортивный зал	Текущий контроль
54.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Развитие быстроты реакции. Упражнения в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль

55.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Развитие скоростно силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в парах на координацию и ловкость с мячом и без. Эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
57.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Перемещения с изменением скорости и направления. Техника передач и бросков в корзину.	Спортивный зал	Текущий контроль
58.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
59.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Чередование упражнений на развитие специальных качеств. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
60.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Упражнения в тройках. Эстафеты с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
61.		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Развитие специальной выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	Текущий контроль
62.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
63.		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	ОФП. Упражнения в парах (финты и обманные действия). Челночный бег, старт из различных положений	Спортивный зал	Текущий контроль
64.	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
65.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Чередование упражнений на развитие специальных качеств. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
66.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Зачет
67.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка на тренажерах	Спортивный зал	Текущий контроль
68.		в соответствии	теория	3	ОФП. Развитие силы мышц спины и	Спортивный зал	Текущий

		с расписанием	практика		брюшного пресса. Эстафеты.		контроль
69.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Развитие быстроты реакции. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
70.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольно - переводные нормативы	Спортивный зал	Текущий контроль
71.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
72..	**июнь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Челночный бег, старт из различных положений. Упражнения для развития прыгучести.	Спортивный зал	Текущий контроль
73.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
74.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Чередование упражнений на развитие специальных качеств. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
75.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий контроль
76.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Индивидуальные действия с мячом. Передачи мяча со сменой мест в движении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП (беговые упражнения, кроссовая подготовка).	Спортивный зал, спортивный стадион	Текущий контроль
80.	**июль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП. Круговая тренировка. Передачи мяча со сменой мест в движении с сопротивлением.	Спортивный зал	Текущий контроль
81.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	СФП. Индивидуальные действия с мячом. Упражнения на ловкость и силу.	Спортивный зал	Текущий контроль
82.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП (беговые упражнения, кроссовая подготовка, ускорения из различных исходных положений).	Спортивный зал, спортивный стадион	Текущий контроль
83.		в соответствии	теория	3	СФП. Игровая деятельность.	Спортивный зал	Текущий

		с расписанием	практика				контроль
84.		в соответствии с расписанием	теория практика	3	ОФП (беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорениями, повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.).	Спортивный зал, спортивный стадион	Текущий контроль