

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 138

Принята

на заседании

Педагогического совета

МАОУ СОШ № 138

от « 28 » августа 2020 г.

Протокол № 1

Председатель Иван С.В.Иващенко



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 138

З.Н. Лузина

от « 31 » августа 2020г.

Приказ № 1362

**Лузина Зоя
Николаевна**

Подписано цифровой
подписью: Лузина Зоя
Николаевна

Дата: 2021.02.12 12:12:09
+06'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Физическое развитие: баскетбол»**

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Рейсбих Алексей Александрович

г. Екатеринбург, 2020г

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования «Физическое развитие: баскетбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению

детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция развития дополнительного образования детей).
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016№11) (далее - Федеральный приоритетный проект).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении

Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
- Устав МАОУ СОШ № 138.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования «Физическое развитие: баскетбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования «Физическое развитие: баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, получение обучающимися начальных знаний о виде спорта волейбол, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в регулярных тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Увеличен объем тактической подготовки.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Физическое развитие: баскетбол».

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность

действий имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Ожидаемые результаты

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на

свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами.

Уровни сложности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое развитие: баскетбол» основана на реализации общедоступных и универсальных форм организации материала, что обеспечивает минимальную сложность содержания и соответствует его **«стартовому уровню»**. Обучающиеся приобретут элементарные представления о спортивной тренировке, значении занятий физической культурой, получат первоначальный опыт технико-тактических действий в соревнованиях по баскетболу.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 8 - 11 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении с учетом рекомендаций СанПиН – до 25 человек

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое развитие: баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа

является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Объем и сроки освоения программы

Изучение программного материала рассчитано на 1 год – 112 часов

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (по 30 минут) с перерывом 10 минут.

Формы проведения занятий и виды деятельности

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и

освоенные способы деятельности;

- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации/
		Всего	Теория	Практика	контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2		Тестирование, зачёт, соревнования, командная игра, сдача нормативов
2	Техническая подготовка	22	11	11	
3	Тактическая подготовка	50	25	25	
4	Физическая подготовка	12	6	6	
5	Совершенствование изученных ранее способов передач мяча	34	6	28	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика: правила соревнований по баскетболу, особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств.

Техническая подготовка

Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении. Стойки баскетболиста. Ловля мяча после различных видов передач. На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест. Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

Тактическая подготовка

Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв. Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг.

Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

Физическая подготовка

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. Бег 500, 1000, 1500 метров. Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча.

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов
Командные игры, участие в соревнованиях.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов. самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж); методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

Формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Показатели результативности

- Достижение высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе.
- Призовые места на соревнованиях районного и областного уровня.
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры.

- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы.
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.
- Умение контролировать психическое состояние.

Обучающиеся, занимающиеся в секции, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Кадровое обеспечение

Согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» данную программу реализует педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнем квалификации 6

Методические материалы

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

Приложение 1

Календарный учебный график

Количество часов в неделю - 4

Количество часов в год – 112

Продолжительность учебного года – 28 недель.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

№ пп	Месяц/неделя	Форма занятия	Тема	кол-во часов			место	форма контроля
				всего	теория	практика		
Теоретическая подготовка				2				
1-2	окт/ 1	Групповая	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	2	1	1	Спортзал	Собеседование
Техническая подготовка				22				
3-4	окт/ 1	Групповая	Правила соревнований по баскетболу.	2	1	1	Спортзал	Зачет
5-6	окт/ 2	Индивидуальная	Ведение мяча	2	1	1	Спортзал	Зачет
7-8	окт/ 2	Индивидуальная	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	2	1	1	Спортзал	Зачет

9-10	окт/ 3	Индивидуальная	Перемещения баскетболиста	2	1	1	Спортзал	Зачет
11-12	окт/ 3	Индивидуальная	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	2	1	1	Спортзал	Зачет
13-14	окт/ 4	Индивидуальная	Остановки баскетболиста прыжком	2	1	1	Спортивный	Зачет
15-16	окт/ 4	Индивидуальная	Передача мяча двумя руками от груди	2	1	1	Спортзал	Зачет
17-18	нояб/ 5	Индивидуальная	Передача мяча одной рукой от плеча	2	1	1	Спортзал	Зачет
19-20	нояб/ 5	Индивидуальная	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	2	1	1	Спортзал	Зачет
21-22	нояб/ 6	Индивидуальная	Ловля мяча после различных видов передач	2	1	1	Спортзал	Зачет
23-24	нояб/ 6	Индивидуальная	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	2	1	1	Спортзал	Зачет

Тактическая подготовка				50				
25-26	нояб/ 7	Командная	Игра в защите	2	1	1	Спортзал	Командный зачет
27-28	нояб./ 7	Командная	Индивидуальные перемещения защитника	2	1	1	Спортзал	Командный зачет
29-30	нояб/ 8	Командная	Борьба за отскок, отсекание	2	1	1	Спортзал	Командный зачет
31-32	нояб/ 8	Командная	Личная защита (прессинг)	2	1	1	Спортзал	Командный зачет
33-34	дек/ 9	Командная	Зонная защита	2	1	1	Спортзал	Командный зачет
35-36	дек/ 9	Командная	Игра в нападении	2	1	1	Спортзал	Командный зачет
37-38	дек/ 10	Командная	Открывание	2	1	1	Спортзал	Командный зачет

39-40	дек/ 10	Командная	Быстрый отрыв	2	1	1	Спортзал	Команд- ный зачет
41-42	дек/ 11	Командная	Уход от заслонов и наведений	2	1	1	Спортзал	Командн ый зачет
43-44	дек/ 11	Командная	Позиционное нападение	2	1	1	Спортзал	Команд- ный зачет
45-46	дек/ 12	Командная	Заслоны и наведения	2	1	1	Спортзал	Команд- ный зачет
47-48	дек/ 12	Командная	Индивидуальные действия	2	1	1	Спортзал	Команд- ный зачет
49-50	янв/ 13	Индивидуаль- ная	Тестирование	2	1	1	Спортзал	Итого- вый контроль
51-52	янв/ 13	Индивидуаль- ная	Стойки и перемещения баскетболиста	2	1	1	Спортзал	Зачет
53-54	янв/ 14	Индивидуаль- ная	Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления	2	1	1	Спортзал	Зачет

55-56	янв/ 14	Индивидуальная	Остановка «прыжком»,	2	1	1	Спортзал	Зачет
57-58	янв/ 15	Индивидуальная	Передачи мяча	2	1	1	Спортзал	Зачет
59-60	янв/ 15	Индивидуальная	Ловля мяча после различных видов передач. На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках.	2	1	1	Спортзал	Зачет
61-62	янв/ 16	Индивидуальная	Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении.	2	1	1	Спортзал	Зачет
63-64	янв/ 16	Индивидуальная	Броски в кольцо	2	1	1	Спортзал	Зачет
65-66	февр/ 17	Индивидуальная	Бросок снизу	2	1	1	Спортзал	Зачет
67-68	февр/ 17	Командная	Игра в защите	2	1	1	Спортзал	Командный зачет

69-70	февр/18	Командная	Индивидуальные действия	2	1	1	Спортзал	Командный зачет
71-72	февр/18	Командная	Прессинг, зонный прессинг	2	1	1	Спортзал	Командный зачет
73-74	февр/19	Командная	Зонная защита	2	1	1	Спортзал	Командный зачет
Физическая подготовка				12				
75-76	февр/19	Индивидуальная	Бег 500, 1000, метров.	2	1	1	Спортзал	Тестирование
77-78	февр/20	Индивидуальная	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	2	1	1	Спортзал	Тесты
79-80	февр/20	Индивидуальная	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2	1	1	Спортзал	Тестирование
81-82	март/21	Индивидуальная	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	2	1	1	Спортзал	Тестирование

83-84	март/ 21	Индивидуальная	Бег 500, 1000, 1500 метров.	2	1	1	Спортзал	Тесты
85-86	март/ 22	Индивидуальная	Броски набивного мяча сидя, стоя.	2	1	1	Спортзал	Тесты
Совершенствование изученных ранее способов передач мяча				26				
87-88	март/ 22	Командная	Участие в соревнованиях по баскетболу	2	1	1	Спортзал	Соревнования
89-90	март /23	Индивидуальная	Участие в соревнованиях по баскетболу	2	1	1	Спортзал	
91-92	март /23	Индивидуальная	Тестирование	2	1	1	Спортзал	Тесты

93-94	март /24	Индивидуальная	Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах	2	1	1	Спортзал	Зачет
95-96	март /24	Индивидуальная	Стойки и перемещения	2	1	1	Спортзал	Зачет
97-98	апр/ 25	Индивидуальная	Остановка баскетболиста	2	1	1	Спортзал	Зачет
99-100	апр/ 25	Индивидуальная	Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований	2	1	1	Спортзал	Зачет
101 - 102	апр/ 26	Индивидуальная	Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.	2	1	1	Спортзал	Зачет
103 - 104	апр/ 26	Командная	Ведение мяча	2	1	1	Спортзал	Зачет

105 - 106	апр/ 27	Командная	Броски в кольцо	2	1	1	Спортзал	Зачет
107 - 108	апр/ 27	Командная	Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов	2	1	1	Спортзал	Зачет
109 - 110	апр/ 28	Командная	Игра в защите	2	1	1	Спортзал	Команд- ный зачет
111 - 112	апр/ 28	Командная	Игра в нападении	2	1	1	Спортзал	Команд- ный зачет
			Итого:	112	56	56		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Лузина Зоя Николаевна

Действителен с 16.08.2021 по 16.08.2022