

Министерство образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г. А. Смолякова с. Большая Черниговка



УТВЕРЖДЕНА

приказом СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
им. Г. А. Смолякова с. Большая Черниговка
№ 48 от « 8 » октября 2021 год
115 О. П. Мицукова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
отделения «БАСКЕТБОЛ» с детьми ОВЗ «Юный олимпиец»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся – 6 – 18 лет

Срок обучения – 1 год

Разработчики:

А.Т. Абдуллаев, педагог дополнительного
образования

Рассмотрена

методическим советом СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г. А. Смолякова
с. Большая Черниговка

Протокол № 2
« 8 » октября 2021г.

с. Большая Черниговка, 2021 г.

1. Пояснительная записка

Подвижные игры – это подготовка к игровым видам спорта в частности, стритбол, баскетбол, волейбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного ребенка, который хотя бы раз не попробовал поиграть в стритбол, баскетбол, волейбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере. Это красивые командные игры, способные развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучаться начальным навыкам данных видов спорта.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря, систематическим занятиям физической культурой и спортом, обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку. А развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся. Программа ориентирована на контингент обучающихся **с задержкой психического развития (с легкой умственной отсталостью)**, а также предусмотрены индивидуальные виды работ для обучающихся, имеющих специфические образовательные потребности и требующие особых условий организации деятельности, но обучающиеся в группе. Программа составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащихся уровня их знаний и умений. Учебные занятия проводятся с учётом принадлежности к определённой медицинской группе каждого ученика. В программе заложены новые подходы к образованию учащихся, направленные не только на усвоение стандарта базовых знаний, но и на формирование учебных компетенций, на развитие познавательных, интеллектуальных способностей учащихся

Цель программы: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития.

Задачи программы:

- коррекция внимания произвольное, непроизвольное, устойчивое, переключение внимания, увеличение объёма внимания) путём выполнения упражнений, заданий;
- коррекция и развитие связной устной речи (регулирующая функция, планирующая функция, анализирующая функция, пополнение и обогащение пассивного и активного словарного запаса) через изучение и выполнение физических упражнений;
- коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной) путём выполнения упражнений;
- коррекция и развитие зрительного восприятия;
- развитие слухового восприятия;
- коррекция и развитие тактильного восприятия;
- коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности, соразмерности движений);
- коррекция и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявления главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующая функция мышления);
- коррекция и развитие личностных качеств учащихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умения выражать свои чувства).
- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
проявление - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуры поведения болельщика во время просмотра игр.	Познавательные УУД: – работа с информацией – сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта – определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды – определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды Коммуникативные УУД: – умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи – взаимодействует по правилам игры в команде Регулятивные УУД: – ставит цель при игре – планирует свою индивидуальную деятельность во время игры - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;	Должен знать: - начальные знания истории развития видов спорта в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - правила игры командных видов спорта - технические приемы игры - общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта; Должен уметь: - технически правильно выполнять элементы и приемы игры - играть с соблюдением основных правил; - участвовать в соревновательной деятельности

Возраст обучающихся программы: 6-18 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – словесные, наглядные, практические.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;

- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Данная программа несет в себе **ознакомительный (начальный) уровень** освоения знаний по командно-игровым видам и помогает обучающимся определиться и выбрать наиболее подходящее направление дальнейшей подготовки в волейболе, баскетболе.

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблица в *приложении №3*).

Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

и средства:

- наблюдения;
- опрос;

- анкетирование;
- контрольные нормативы.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**. Программа состоит из 4-х модулей «Пионербол», «Волейбол», «Баскетбол», «Стритбол».

Учебный план ДОП

Программа состоит из 4-х модулей «Пионербол», «Стритбол», «Волейбол», «Баскетбол».

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Пионербол»	21	2	19
2.	«Стритбол»	21	2	19
3.	«Волейбол»	42	4	38
4.	«Баскетбол»	42	4	38
	Итого	126	12	114

1. Модуль «Пионербол» (21 часа)

Цель: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития через пионербол.

Задачи:

- коррекция внимания (произвольное, непроизвольное, устойчивое, переключение внимания, увеличение объёма внимания) путём выполнения упражнений, заданий;
- коррекция и развитие связной устной речи (регулирующая функция, планирующая функция, анализирующая функция, пополнение и обогащение пассивного и активного словарного запаса) через изучение и выполнение физических упражнений;
- коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной) путём выполнения упражнений;
- коррекция и развитие зрительного восприятия;
- развитие слухового восприятия;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут знать:

- историю развития пионербола в России;
- правила техники безопасности на занятиях по пионерболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по пионерболу;
- особенности выполнения технических приемов по пионерболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу;
- выполнять передачи (пас) в пионерболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки в пионерболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами пионербола.

Учебно-тематический план модуля «Пионербол»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь
1. Теоретическая подготовка:	2		
- техника безопасности на занятиях	0,3	0,3	
- история развития пионербола	0,2	0,2	
- правила гигиены	0,2	0,2	

- особенности выполнения упражнений	0,3	0,3	
- правила игры в пионербол	1	0,5	0,5
2. Практическая подготовка	19		
ОФП:	6		
- общеразвивающие упражнения;	2	1,5	0,5
- упражнения на развитие силы;	1	1	
-упражнения на развитие координации;	1	1	
- упражнения на развитие скорости;	2	1,5	0,5
СФП:	5		
- скоростно-силовые упражнения;	1	0,5	0,5
- упражнения на скоростную выносливость;	1	0,5	0,5
- упражнения на развитие общей выносливости;	3	1,5	1,5
Техническая подготовка	4		
- удары;	1	0,5	0,5
- приемы;	1	0,5	0,5
- передачи	2	1,5	0,5
Тактическая подготовка	3		
- техника защиты;	1,5	1	0,5
-техника нападения	1,5	1	0,5
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1	0,5	0,5
Всего часов:	21	14	7

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы						Всего
	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка	0,3	0,3	0,4	0,3	0,4	0,3	2
Общая физическая подготовка	0,5	1,2	1,3	1,2	1,3	0,5	6
Специальная физическая подготовка	1	0,8	0,7	0,8	0,7	1	5
Техническая подготовка	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	4
Тактическая подготовка	0,2	0,7	0,6	0,7	0,6	0,2	3

Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,5					0,5	1
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	21

2. Модуль «Стритбол» (21 час)

Цель: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития через стритбол.

Задачи:

- коррекция и развитие тактильного восприятия;
- коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности, соразмерности движений);
- коррекция и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявления главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующая функция мышления);

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут знать:

- историю развития стритбола в России;
- правила техники безопасности на занятиях по стритболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по стритболу;
- особенности выполнения технических приемов по стритболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу;
- выполнять передачи (пас) в стритболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в стритболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами стритбола.

Учебно-тематический план модуля «Стритбол»

Содержание занятий	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь
1. Теоретическая подготовка:	2		
- техника безопасности на занятиях	0,3		0,3
- история развития пионербола	0,2		0,2
- правила гигиены	0,2		0,2
- особенности выполнения упражнений	0,3		0,3
- правила игры в пионербол	1	0,5	0,5
2. Практическая подготовка	19		
ОФП:	6		
- общеразвивающие упражнения;	2	0,5	1,5
- упражнения на развитие силы;	1		1
- упражнения на развитие координации;	1		1

- упражнения на развитие скорости;	2	0,5	1,5
СФП:	5		
- скоростно-силовые упражнения;	1	0,5	0,5
- упражнения на скоростную выносливость;	1	0,5	0,5
- упражнения на развитие общей выносливости;	3	1,5	1,5
Техническая подготовка	4		
- удары;	1	0,5	0,5
- приемы;	1	0,5	0,5
- передачи	2	0,5	1,5
Тактическая подготовка	3		
- техника защиты;	1,5	0,5	1
-техника нападения	1,5	0,5	1
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1	0,5	0,5
Всего часов:	21	7	14

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы						Всего
	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка	0,3	0,3	0,4	0,3	0,4	0,3	2
Общая физическая подготовка	0,5	1,2	1,3	1,2	1,3	0,5	6
Специальная физическая подготовка	1	0,8	0,7	0,8	0,7	1	5
Техническая подготовка	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	4
Тактическая подготовка	0,2	0,7	0,6	0,7	0,6	0,2	3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,5					0,5	1
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	21

3. Модуль «Волейбол» (42 часа)

Цель: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития через волейбол.

Задачи:

- коррекция и развитие личностных качеств учащихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умения выражать свои чувства).
- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы, обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире и России;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;

- основные правила по волейболу;
- особенности выполнения технических приемов по волейболу.

уметь:

- выполнять удары по мячу(подачу);
- выполнять приемы передачи в волейболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола;

волейбола;

- выполнять приемы страховки и самостраховки в волейболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола.

Учебно-тематический план модуля «Волейбол»

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития волейбола;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила игры в волейбол;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	2
- упражнения на развитие выносливости	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3		2	1	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- прием;	3	1	1	1	3
- передача;	2		1	1	2
- подача	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
- техника защиты;	3	1	1	1	3
-техника нападения	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	11	11	32
Контрольные испытания, аттестация,	2			2	2

тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)					
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

4. Модуль «Баскетбол» (42 часа)

Цель: приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения командно-игровым видам для физического развития через баскетбол.

Задачи:

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития баскетбола в мире и России;

- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
 - влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
 - основные правила по баскетболу;
 - особенности выполнения технических приемов по баскетболу.
- уметь:
- выполнять броски мяча в кольцо;
 - выполнять приемы передачи в баскетболе;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами баскетбола;
 - выполнять приемы страховки и самостраховки в баскетболе;
 - организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами баскетбола.

Учебно-тематический план модуля «Баскетбол»

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:					4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития мини-футбола;	1	1			1
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения упражнений;	1		1		1
- правила игры в баскетбол;	1			1	1
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	4				38
ОФП:	12	4	4	4	12
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие силы;	2		1	1	2
-упражнения на развитие координации;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	2	1		1	2
- упражнения на развитие выносливости	2	1	1		2
СФП:	10	4	4	2	10
- скоростно-силовые упражнения;	3	2		1	3
- упражнения на скоростную выносливость;	3		2	1	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	4	2	2		4
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
- удары;	3	1	1	1	3
- приемы;	2		1	1	2
- передачи	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	6	2	2	2	6
- техника защиты;	3	1	1	1	3
-техника нападения	3	1	1	1	3
Итого часов:		12	11	11	32
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	2			2	2

соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)					
Итого часов:				2	2
Всего часов:	42	14	14	14	42

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1	1	1	1	0,9	0,9	0,9	0,9	12
Специальная физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта. Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий:

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий. Физическая культура и спорт в России. История развития видов спорта. Особенности видов спорта. Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм. Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом. Основы техники вида спорта. Основные правила соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). 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. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по

мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. 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 зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение 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. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). 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 черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. 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. Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной

интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки. Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

3. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке
- рулетка 3 м.- 1штука,
- тренировочные мантишки -20штук,
- секундомер,
- свисток,
- карточки для судейства,
- доска мини с разметкой площадки.

Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий. Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м² на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,
- комната для переодевания;
- стойки для обводки;
- скакалки;
- баскетбольные щиты (малые);
- баскетбольные щиты (стандартные);
- мячи баскетбольные №5, №6, №7;
- волейбольные стойки регулирующийся;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек

Литература для обучающихся:

1. Л.И. Янцева. Мини-энциклопедия о большой игре. – М.: Центрполиграф, 2018
2. Е.А. Гамова. GAMEOVER. Волейбол продолжается. – М.: Эксмо, 2017
3. А. Рудницкая, Н.А. Андрианов. Кника тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола, – М.: Эксмо, 2017

Литература для педагога.

1. В.Губа. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
2. В.В. Рыцарев. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
3. Л.В. Булыкина, В.П. Губа. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
4. Л.А. Буйлова, А.В. Ежова. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

5.Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
9. В.В. Рыцарев. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
10. Л.В. Булыкина, В.П. Губа. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
11. Л.А. Буйлова, А.В. Ежова. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019

Приложение 1

Годовой учебно-тематический план-график программы

[illegible]

Итого часов:	12	12	12	12	13	11	12	13	11	108
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	0,5	1	0,5			2			2	6
Итого часов:	0,5	1	0,5			2			2	6
Всего часов:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Баскетбола»

1. Какая страна является родиной футбола?

- а) Бразилия
- б) Англия
- в) Россия

2. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?

- а) Пенальти
- б) Буллит
- в) Угловой удар

3. Игра в футбол начинается

- а) спорным броском
- б) ударом из-за боковой линии
- в) ударом с центра поля

4. Аут в большом футболе вводится

- а) Ногой
- б) Рукой
- в) Судьёй

5. Главным средством передвижения футболиста в игре является

- а) ходьба
- б) спортивная ходьба
- в) бег

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Волейбол»

1. Какая страна считается родиной волейбола?

- а) Англия
- б) Франция
- в) США

2. Сколько игроков от каждой команды на поле?

- а) По 5
- б) По 6
- в) По 7

3. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?

- а) 1
- б) 2
- в) 3

4. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию поля?

- а) Да
- б) Нет
- в) Судья назначает спорный мяч

5. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

- а) 3 спереди, 3 сзади
- б) 2 спереди, 4 сзади
- в) 4 спереди 2 сзади

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Баскетбол».

1. Во время игры на площадке может находиться (игроков):

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

2. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.

3. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко;
- б) два очка;
- в) три очка.

4. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

- а) 15;
- б) 20;
- в) 24.

5. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 10 сек.

Приложение 3

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с.)

Основные требования к проведению занятий

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

№ п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП , Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, Обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП, Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, кольца, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж	Игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Календарно-тематическое планирование программы

Занятие №	Тема	Кол-во часов	Примерные даты
1.	Пионербол. Техника безопасности на занятиях. Контрольные испытания.	2	
2.	Пионербол. Строевые упражнения. Интервал, дистанция, шеренга, колонна. Упражнения с мячом поднимание и	1.5	

	опускание одной и двумя руками.		
3.	Пионербол. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	2	
4.	Пионербол. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.	1.5	
5.	Пионербол. Подбрасывание и ловля мяча в парах.	2	
6.	Пионербол. Метание и ловля мячей разного веса и объема.	1.5	
7.	Пионербол. Прыжки через предмет.	2	
8.	Пионербол. Индивидуальные действия. Броски и ловля мяча через сетку (веревочку).	1.5	
9.	Пионербол. Броски и ловля мяча в стену после прыжка, приседа, поворота.	2	
10.	Пионербол. Эстафеты с прыжками, ловлей, бросками мяча.	1.5	
11.	Пионербол. Комбинированные упражнения с 2 мячами.	2	
12.	Пионербол. Броски мяча через сетку на точность	1.5	
13.	Стритбол. Индивидуальные действия. Броски мяча в цель.	2	
14.	Стритбол. Броски и ловля мяча через сетку. (через препятствие)	1.5	
15.	Стритбол. Броски мяча в стену с последующей ловлей.	2	
16.	Стритбол. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.	1.5	
17.	Стритбол. Комбинированные упражнения со сменой скорости ведения и направления движения.	2	
18.	Стритбол. Ведение мяча с выбиванием мяча у партнера.	1.5	
19.	Стритбол. Эстафеты с ведением одного и двух мячей с изменением направления.	2	
20.	Стритбол. Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение мяча с передвижением по скамейке.	1.5	
21.	Стритбол. Упражнения со скакалкой.	2	
22.	Стритбол. Упражнения с сопротивлением партнера.	1.5	
23.	Стритбол. Контрольные тестирования.	2	
24.	Стритбол. Участие в физкультурных мероприятиях.	1.5	
25.	Волейбол. Инструктаж техники безопасности. Контрольные испытания.	2	
26.	Волейбол. Техника безопасности на занятиях. Контрольные испытания.	1.5	
27.	Волейбол. Строевые упражнения. Интервал, дистанция, шеренга, колонна. Упражнения с мячом поднимание и опускание одной и двумя руками.	2	
28.	Волейбол. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1.5	
29.	Волейбол. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.	2	
30.	Волейбол. Подбрасывание и ловля мяча в парах.	1.5	
31.	Волейбол. Метание и ловля мячей разного веса и объема.	2	
32.	Волейбол. Прыжки через предмет.	1.5	
33.	Волейбол. Индивидуальные действия. Броски и ловля мяча через сетку (веревочку).	2	
34.	Волейбол. Броски и ловля мяча в стену после прыжка, приседа, поворота.	1.5	
35.	Волейбол. Эстафеты с прыжками, ловлей, бросками мяча.	2	
36.	Волейбол. Комбинированные упражнения с 2 мячами.	1.5	
37.	Волейбол. Броски мяча через сетку на точность	2	
38.	Волейбол. Основные правила волейбола.	1.5	
39.	Волейбол. Упражнения технических приемов передач снизу в волейболе.	2	
40.	Волейбол. Упражнения технических приемов передач снизу в	1.5	

	волейболе.		
41.	Волейбол. Упражнения технических приемов передач сверху в волейболе.	2	
42.	Волейбол. Упражнения технических приемов передач сверху в волейболе.	1.5	
43.	Волейбол. Упражнения технических приемов подачи в волейболе.	2	
44.	Волейбол. Упражнения для расстановки на площадке в игре.	1.5	
45.	Волейбол. Упражнения технических приемов передач и передач в волейболе.	2	
46.	Волейбол. Комплекс упражнений с элементами волейбола.	1.5	
47.	Волейбол. Комплекс упражнений с элементами волейбола.	2	
48.	Волейбол. Контрольные тестирование. Участие в физкультурных мероприятиях и соревнованиях.	1.5	
49.	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол.	2	
50.	Баскетбол. Броски в кольцо с места.	1.5	
51.	Баскетбол. Броски в кольцо в два шага после ведения.	2	
52.	Баскетбол. Броски в кольцо в два шага после ведения.	1.5	
53.	Баскетбол. Штрафные броски.	2	
54.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1.5	
55.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости, высоты отскока.	2	
56.	Баскетбол. Совершенствование стойки баскетболиста.	1.5	
57.	Баскетбол. Упражнения ловли и передачи мяча в парах на месте.	2	
58.	Баскетбол. Упражнения ловли и передачи мяча в парах на месте.	1.5	
59.	Баскетбол. Упражнения ловли и передачи мяча в парах в движении.	2	
60.	Баскетбол. Упражнения ловли и передачи мяча в парах в движении.	1.5	
61.	Баскетбол. Личная защита. Основная стойка.	2	
62.	Баскетбол. Личная защита. Опека по всей площадке.	1.5	
63.	Баскетбол. Личная защита. Опека по тыловой зоне.	2	
64.	Баскетбол. Техника игры в нападении. Передвижения.	1.5	
65.	Баскетбол. Техника игры в нападении. Прыжки и остановки.	2	
66.	Баскетбол. Техника игры в нападении. Ловля и передача мяча.	1.5	
67.	Баскетбол. Техника игры в нападении. Броски в корзину.	2	
68.	Баскетбол. Техника игры в нападении. Ведение мяча и финты.	1.5	
69.	Баскетбол. Учебная игра с упрощенными правилами и элементами баскетбола.	2	
70.	Баскетбол. Учебная игра с упрощенными правилами и элементами баскетбола.	1.5	
71.	Баскетбол. Учебная игра с упрощенными правилами и элементами баскетбола.	2	
72.	Баскетбол. Контрольное тестирование.	1.5	