

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Гимназия «Исток»

Утверждена на
педагогическом совете
МАОУ «Гимназия «Исток»
Протокол № 6 от 13.06.2018г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»
Ивлева И. Е./
Приказ № 349 от 13.06.2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ
«Баскетбол»**

Уровень: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 4 года, 288 часов
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Автор-составитель:
педагог дополнительного образования:
Воронов Алексей Романович

Великий Новгород
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы: базовый

Данная программа реализуется в объединении «Баскетбол» Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент. Она составлена с учетом тенденций в развитии баскетбола и соответствует уровню развития современной подростковой аудитории. Актуальность программы также состоит в том что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы гимназии. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Новизна программы заключается в том, что она предоставляет возможность освоить базовый материал за меньшее количество часов. В данную программу включен раздел такого вида спорта как стритбол, который становится все более популярным, и актуальным на сегодняшний день. Принято во внимание огромное предложение услуг разнообразных спортивных секций, возникшее в последнее время в связи со стремительным развитием детского массового спорта за последние 10-15 лет. Так же новизной программы является и то, что обучаться по ней могут дети разных возрастов не имеющие игровых навыков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она дает возможность развивать игровые навыки детям которые хотят заниматься баскетболом в будущем. Занятия по программе «Баскетбол», позволяет обучающимся улучшить известные приемы игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность охватывать большее количество желающих заниматься баскетболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Цель - создать условия для формирования потребности к систематическим занятиям баскетболом через повышение уровня общей и специальной физической подготовки, здорового образа жизни, игровой и соревновательной деятельности.

Исходя из цели программы, для создания условий развития мотивации в желании заниматься баскетболом предусматривается решение следующих основных **задач**:

Первый года обучения

Обучающие:

- **обучить** технике стоек и перемещений;
- **обучить** ловле и передаче мяча, ведению мяча, броскам мяча;
- **обучить** способам и приёмам физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- **изучить** элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- **познакомить** с историей развития баскетбола, техникой и тактикой, правилами игры;
- **изучить** комплекс необходимых физических упражнений тактики баскетбола.

Развивающие:

- **развить** быстроту, ловкость и координацию движений;
- **содействовать** правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- **развить** навыки осознанного отношения к своей деятельности;
- **развить** быстроту, ловкость;
- **развить** умение наблюдать, анализировать и запоминать.

Воспитывающие:

- **воспитывать** терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца.

Второй год обучения

Обучающие:

- **обучить** основам техники и тактики баскетбола;
- **выполнять** нормативные требования по видам подготовки;
- **совершенствовать** всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и общей выносливости;
- **подготовить к участию** в соревнованиях и выполнение нормативов по видам подготовки.

Развивающие:

- **укрепить** здоровье и закалить организм;
- **содействовать** правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности;
- **развить** умение наблюдать, анализировать и запоминать;
- **развивать** быстроту, ловкость и координацию движений, общую выносливость;
- **Развивать** игровое мышление и познавательную активность, расширять кругозор.

Воспитывающие:

- **воспитывать** терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца;
- **прививать** стойкий интерес к занятиям баскетболом.

Третий год обучения

Обучающие:

- **совершенствовать** игровые навыки;
- **совершенствовать** технические приемы игры;
- **совершенствовать** тактические действия.

Развивающие:

- **обеспечить** укрепление здоровья и закалывание;
- **развить** навыки осознанного отношения к своему здоровью;
- **развить** умение анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся.

Воспитывающие:

- **воспитывать** интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- **воспитывать** интерес к организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Четвертый год обучения

Обучающие:

- **совершенствовать и закреплять** игровые навыки;
- **совершенствовать** всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Развивающие:

- **развить** способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;

- **развить** специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка.

Воспитывающие:

- **Воспитывать** высокие волевые, коммуникативные и патриотические качества.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная - адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В связи с запросами родителей, загруженностью обучающихся и возможностями учреждения, прохождением учебного материала в основном образовании, по программе уменьшено количество часов на одну треть. Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность охватывать большее количество желающих заниматься баскетболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Возраст детей: 10 - 17 лет.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные, так и разновозрастные группы детей.

Сроки реализации образовательной программы - 4 года обучения.

Основная форма работы - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся. Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41

Количество учащихся - 12-18 человек.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 2 часа 1 раз в неделю с 10 минутным перерывом - 72 учебных часа в год.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

По окончании первого года обучения

Обучающийся должен знать:

- технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- технику стоек и перемещений;
- способы ловли и передаче мяча, ведение мяча, броскам мяча, основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол.

Обучающийся должен уметь:

- владеть умениями и навыками игры в баскетбол;
- выполнять технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- знать технику стоек и перемещений;
- выполнять комплекс необходимых физических упражнений.

По окончании второго года обучения

Обучающийся должен знать:

- процесс игры в соответствии с правилами;

- элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- историю развития баскетбола;
- способы закаливания организма, осознанно относиться к своему здоровью
- комплекс необходимых физических упражнений;
- элементы игровой специализации.

Обучающийся должен уметь:

- наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями

других обучающихся;

- участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- совершенствовать технические приемы игры;
- совершенствовать тактические действия.

По окончании третьего года обучения

Обучающийся должен знать:

- технические и тактические приемы технику стоек и перемещений;
- способы ловли и передаче мяча, ведение мяча, броскам мяча;
- основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;
- процесс игры в соответствии с правилами;

Обучающийся должен уметь:

• выполнять технические приемы игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;

• выполнять индивидуальные и групповые тактические действия, командной тактики игры.

По окончании четвертого обучения

Обучающийся должен знать:

- элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- историю развития баскетбола;
- способы закаливания организма, осознанно относиться к своему здоровью;
- комплекс необходимых физических упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- участвовать в соревнованиях;
- уметь наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями

других обучающихся;

- судить соревнования и выполнять инструкторские действия;
- самостоятельно заниматься.

Способы определения результативности: реализации данной программы являются организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений. Диагностика проводится 2 раза в учебный год (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

• наблюдение за деятельностью обучающихся;

• мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год;

- зачётное занятие
- соревнования по баскетболу;

- участие в соревнованиях по баскетболу на первенство города, области, участие в спартакиаде школьников;
- выполнение контрольных упражнений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Устный опрос
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм	1	1		Устный опрос
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Устный опрос
5	Правила игры в баскетбол	1	1		Устный опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	23		23	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
7	Основы техники и тактики игры	36		36	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
8	Контрольные игры и соревнования	6		6	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
9	Контрольные испытания	2		2	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
	Итого:	72	5	67	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Устный опрос
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Устный опрос

3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Устный опрос
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1		Устный опрос
5	Правила игры в баскетбол	1	1		Устный опрос
6	Места занятий и инвентарь	1	1		Устный опрос
7	Общая и специальная физическая подготовка	20		20	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
8	Основы техники и тактики игры	38		38	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
9	Контрольные игры и соревнования	6		6	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
10	Контрольные испытания	2		2	наблюдение, сдача тестовых нормативов.
	Итого:	72	6	66	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Устный опрос
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Устный опрос
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Устный опрос
5	Основы методики обучения баскетболу	1	1		Устный опрос
6	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1		Устный опрос
7	Общая и специальная физическая подготовка	17		17	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых

					нормативов.
8	Основы техники и тактики игры	39		39	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
9	Контрольные игры и соревнования	8		8	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
10	Контрольные испытания	2		2	наблюдение, сдача
	Итого:	72	6	66	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Устный опрос
2	Сведения о строении и функциях организма	1	1		Устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм	1	1		Устный опрос
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Устный опрос
5	Правила игры в баскетбол	1	1		Устный опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	24		24	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
7	Основы техники и тактики баскетбола	35		35	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
8	Контрольные игры и соревнования	6		6	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
9	Контрольные испытания	2		2	наблюдение, сдача тестовых нормативов.
	Итого:	72	5	67	

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час.)

Теория (1 час.): Задачи физического воспитания: укрепление здоровья всестороннее физическое развитие советских людей их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Тема 2. Сведения в строении и функциях организма человека (1 час.)

Теория (1 час.): Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм (1 час.)

Теория (1 час.): Влияние физических упражнений на организм занимающихся влияние физических упражнений на работоспособность.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 час.)

Теория (1 час.): Общий режим. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды в обуви Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Тема 5. Правила игры в баскетбол (1 час.)

Теория (1 час.): Правила игры в мини-баскетбол.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (23 час.)

Практика (23 час.): Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна фланг.

Гимнастические упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы

Акробатические упражнения Перекаты вперед. Кувырка вперед Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой»

Бег с ускорениями до 30 м

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

Тема 7. Основы техники и тактики игр (36 час.)

Практика (36 час.): Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «передай мяч выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тема 8. Контрольные игры и соревнования (6 час.)

Практика (6 час.): Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Посещение спортивных соревнований по баскетболу.

Тема 9. Контрольные испытания (2 час.)

Практика (2 час.): Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час.)

Теория (1 час.): Коллектив физической культуры основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час.)

Теория (1 час.): Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 час.)

Теория (1 час.): Влияние физических упражнений на организм занимающихся, влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль (1 час.)

Теория (1 час.): Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его Специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Тема 5. Правила игры в баскетбол (1 час.)

Теория (1 час.): Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Тема 6. Места занятий и инвентарь (1 час.)

Теория(1 час.): Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (20 час.)

Практика (20 час.): Парные и групповые упражнения: с сопротивлением,

перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Бег отрезков 40, 60 м. Кросс 300 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Тема 8. Основы техники и тактики игры (38 час.)

Практика (38 час.): Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча.

Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, «изменением направления движения с обводкой препятствий,

Техника защиты. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа передачи в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Взаимодействия трех игроков-«треугольник».

Командные действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действия - и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нападения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков отступанием.

Командные действия. Личная система защиты.

Тема 9. Контрольные игры и соревнования (6 час.)

Практика (6 час.): соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола, учебно-тренировочные игры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу.

Тема 10. Контрольные испытания (2 час.)

Практика (2 час.): Сдача нормативов по специальной подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час.)

Теория (1 час.): Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта. Массовый народный характер спорта в отраве. Задачи развития массовой физической культуры.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час.)

Теория (1 час.): Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 час.)

Теория (1 час.): Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 час.)

Теория (1 час.): Использование естественных факторов природы (солнце воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Тема 5. Основы методики обучения баскетболу (1 час.)

Теория (1 час.): Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Тема 6. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час.)

Теория (1 час.): Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (17 час.)

Практика (17 час.): Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: поте, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и мышц плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами (лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты

вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега с 14 лет.

Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м; низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3X20-30 м.; 2-8X30-40 м. Бег 30 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий-от 4 до 10 в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

Подвижные игры («Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната»).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-85 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному, по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Кругов», «Лента», «Простые», «Салка дай руку», «Салки-перестрелки», круговая охота, «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», поймай палку», «Четыре мяча»). Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниями с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одинаковые и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной,

так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются (на двух, одной ноге - правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные - прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты, с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприсяде с набивными мячами (50-100 м).

Тема 8. Основы техники и тактики игры (39 час.)

Практика (39 час.): Техника нападения. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. Индивидуальные действия; противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков проскальзывание.

Командные действия: плотная личная система защиты.

Тема 9. Контрольные игры и соревнования (8 час.)

Практика (8 час.): Соревнование по баскетболу. Посещение соревнований по баскетболу.

Тема 10. Контрольные испытания (2 час.)

Практика (2 час.): Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час.)

Теория (1 час.): Массовое развитие физической культуры и спорта в России.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час.)

Теория (1 час.): Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1ч час.)

Теория (1 час.): Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 час.)

Теория (1 час.): Вред курения употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, ниц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки, повреждения костей ушибы, переломы.

Тема 5. Правила игры в баскетбол (1 час.)

Теория (1 час.): Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (24 час.)

Практика (24 час.): Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и мышц плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами (лежа на спине и лицом вниз) сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах, гимнастическая стенка, скамейка. Упражнения со скакалкой, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега с 14 лет.

Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м; низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3X20-30 м.; 2-8X30-40 м. Бег 30 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10 в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

Подвижные игры («Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч» «Мяч ловцу», «Перетягивание каната»).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15., 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-85 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Кругов» лента», «Салка—дай руку», «Салки-перестрелки», круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», поймай палку», «Четыре мяча»). Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниями с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одинаковые и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются (на двух, одной ноге - правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные - прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты, с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприсяде с набивными мячами (50-100 м).

Тема 9. Основы техники и тактики баскетбола (35 час.)

Практика (35 час.): Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов

передвижения с изученными техническими приемами.

Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.

Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков переключение.

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Тема 10. Контрольные игры и соревнования (6 час.)

Практика(6 час.): Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий и анализ полученных данных. Посещение соревнований по баскетболу.

Контрольные испытания (2 час.)

Практика (2 час.): Контрольные испытания. Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Карта диагностики уровня развития обучающихся.

Рекомендации по организации к реализации программы

Методы - применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ-объяснение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы), разучивание {повторение упражнения, анализ выполненных движений}.

По организации деятельности: групповой, поточный, индивидуальный

Предусматриваются различные формы подведения итогов, такие как наблюдение за деятельностью обучающихся Соревнования по баскетболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области, края.

Выполнение контрольных упражнений

Необходимо учитывать личность и способности конкретного ребенка.

Рекомендации:

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением повседневных самостоятельных заданий.

Два раза в год (декабрь, май) должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся

На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научить детей организовывать соревнования в группе. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Умения и навыки.

Уровень подготовленности занимающихся необходимо определять в следующих упражнениях:

Общая и специальная физическая подготовленность

Бег 30 м.

Прыжок в длину с места.

Бег 60 м.

Техническая подготовленность

Ведение мяча 20 м. Штрафные броски. Броски в движении

после ведения. Броски с точек.

Примечание. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка. Бег 60 м. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает две попытки - засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка. Бег 30 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Техническая подготовка. Штрафные броски. Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

Ведение мяча 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется - 5 раз учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Обучающийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5 и 6 на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т. е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки 3 м, для учебно-тренировочных групп 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 соответственно 4,5 и 5,0 м.

Материально-техническое обеспечение программы

Дидактический материал представлен:

1. диски DVD.

Лекционный материал представлен:

1. Беседы о баскетболе;
2. Беседы об истории олимпийского движения.

Материально-техническое оснащение занятий:

Помещение для обучения спортивный зал.

Для занятия необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами—2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами—6 штук.
3. Стойки для обводки—6 штук.
4. Шведская стенка—6 пролетов.
5. Гимнастические скамейки— 8штук.
6. Гимнастический трамплин—2 штуки.
7. Гимнастические маты—8 штук.
8. Скакалки — 30 штук.
9. Мячи набивные 1кг 2кг 3кг массы—10 штук.
10. Мячи баскетбольные—40 штук.
11. Насос ручной со штуцером—2 штуки.
12. Рулетка—1 штука.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под ред. Ю.М.Портнова Физкультура и Спорт, 1997 г.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск, Полынья. 1986.
3. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол – Москва, Физкультура и спорт.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М., Физкультура и спорт . 1999г.
5. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М., Физкультура и спорт , 1978.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск, Полынья. 1986.
2. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М., Физкультура и спорт, 1978.

По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

ПРИЛОЖЕНИЕ

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		1	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	5.9	5.2	4.8	6.3	5.5	5.1
2	Бег 60 м.	11.0	10.2	9.4	11.0	10.4	9.8
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.7	8.1	9.7	9.1	8.8
4	Бег 1000 м.	5.00	4.30	4.00	5.30	5.00	4.30
5	Бег 1500 м.	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
6	Прыжки в длину с места	150	185	200	140	170	185
7	Прыжки в длину с разбега	290	350	380	240	300	350
8	Метание мяча на дальность	24	31	38	16	19	24
9	Вис на согнутых руках	12	23	32	6	16	26
10	Подтягивания в висе	5	6	8	11	15	19
11	Сгибание рук в упоре лежа	12	19	26	4	8	12
12	Наклон вперед	2	7	10	4	10	16
13	Поднимание туловища(1мин.)	29	38	45	28	36	42
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	75	100	110	115	130	140

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ПЕРВЫЙ ГОД**

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Физическая культура и спорт в России	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
2		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Сведения в строении и функциях организма человека	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
3		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Влияние физических упражнений на организм	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
4		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры в баскетбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна фланг	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
7		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Гимнастические упражнения без предметов	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
8		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц ног и таза.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с предметами.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения со скакалками резиновыми мячами.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
12		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения на гимнастических снарядах.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
13		По расписанию	Групповое	1 час	Лазанье по гимнастической стенке,	МАОУ «Гимназия	наблюдение

			занятие		канату.	«Исток» с/з №2	
14		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба по бревну. Смешанные висы	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Соревнования по баскетболу	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Соревнования по баскетболу	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
17		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Смешанные висы	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
18		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Акробатические упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
19		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
20		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег с ускорениями до 30 м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча»,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Подвижные игры: «Караси и щуки», «Волк во рву», «Салки без мяча»,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
23		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», Салки без мяча», «Караси и щуки»	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
24		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Круговая лапта». «Волк во рву»,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка»,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
26		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Круговая лапта». «Удочка»,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
28		По расписанию	Групповое	1 час	Комбинированные эстафеты	МАОУ «Гимназия	наблюдение

			занятие			«Исток» с/з №2	
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Комбинированные эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
33		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения в стритболе	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
34		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Техника нападения в стритболе	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения в стритболе	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
36		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника владения мячом	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

42		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
43-		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
46		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
47		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
48		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Техника защиты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
50		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
51		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
52		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стойка со ступнями на одной линии.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
54		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стойка со ступнями на одной линии.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стойка со ступнями на одной линии.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

56		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
57		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
58		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков передай мяч — выходи».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
59		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков передай мяч — выходи	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
60		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
61		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
62		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
63		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков подстраховка.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
64		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
65		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

					защите.		
66		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
67		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
71		По расписанию	Групповое занятие ,тестирование	1 час	Контрольные испытания	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов
72		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Контрольные испытания	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ВТОРОЙ ГОД**

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Физическая культура и спорт в России	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
2		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Сведения о строении и функциях организма человека	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос

3		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
4		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры в баскетбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Общая и специальная физическая подготовка Строевые упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
7		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Переход с шага на бег , с бега на шаг	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
8		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Изменение скорости движения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Гимнастические упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц рук и мышц плечевого пояса	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с набивными мячами	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
12		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц туловища и шеи.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
13		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
14		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с набивными мячами (лежа на спине и лицом вниз)	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц ног и таза	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Акробатические упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
17		По расписанию	Групповое занятие,	1 час	Акробатические упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых

			тестирование				нормативов
18		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Акробатические упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
19		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
20		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Повторный бег 2—3X20—30 м.; 2—8X30—40 и.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег 30 м с низкого старта,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Эстафетный бег с этапами до 40 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
23		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег с препятствиями от 60 до 100 м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
24		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
26		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в длину с места	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие	1 час	тройной прыжок с места и с разбега	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
28		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Метание малого мяча	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стритбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для развития быстроты	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
33		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения в стритболе. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
34		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
36		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
42		По расписанию	Групповое	1 час	Передача мяча одной рукой по	МАОУ «Гимназия	наблюдение

			занятие		площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	«Исток» с/з №2	
43-		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
46		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
47		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
48		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
50		По расписанию	Групповое	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в	МАОУ «Гимназия	наблюдение

			занятие		движении, одной рукой сверху в прыжке	«Исток» с/з №2	
51		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
52		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
54		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
56		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
57		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
58		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

59	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты. Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
60	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты. Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
61	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика нападения. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
62	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков — переключение.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
63	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков — переключение.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
64	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
65	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стритбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
66	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стритбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
67	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

68		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
71		По расписанию	Групповое занятие ,тестирование	1 час	Контрольные испытания	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов
72		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Контрольные испытания	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ТРЕТИЙ ГОД

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Физическая культура и спорт в России	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
2		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Сведения о строении и функциях организма человека	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
3		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
4		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры в баскетбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
7		По расписанию	Групповое	1 час	Гимнастические упражнения	МАОУ «Гимназия	наблюдение

			занятие			«Исток» с/з №2	
8		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц рук и мышц плечевого пояса	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с набивными мячами	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц туловища и шеи.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
12		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с набивными мячами (лежа на спине и лицом вниз)	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
13		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц ног и таза	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
14		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Акробатические упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Легкоатлетические упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег с ускорением до 30 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
17		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Соревнования по баскетболу	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
18		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Соревнования по стритболу	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
19		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
20		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Повторный бег 2—3X30—40 м.; 2—6X40—60 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег 60 м с низкого старта,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
22		По расписанию	Групповое	1 час	Эстафетный бег с этапами до 100 м.	МАОУ «Гимназия	Наблюдение,

			занятие, тестирование			«Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов
23		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег с препятствиями от 60 до 100 м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
24		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
26		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в длину с места	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие	1 час	тройной прыжок с места и с разбега	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
28		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия в нападении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия в нападении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия в защите	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения в стритболе. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
33		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения стритболе. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
34		По расписанию	Групповое занятие,	1 час	Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых

			тестирование		передвижения с изученными техническими приемами		нормативов
35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
36		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
42		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
43-		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

44	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
45	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
46	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
47	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
48	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
49	По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
50	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
51	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
52	По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
54		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
56		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
57		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
58		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
59		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты. Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
60		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты. Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
61		По расписанию	Групповое	1 час	Тактика нападения.	МАОУ «Гимназия	наблюдение

			занятие		Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.	«Исток» с/з №2	
62		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков — переключение.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
63		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков — переключение.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
64		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
65		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стритбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
66		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стритбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
67		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
71		По расписанию	Групповое занятие ,тестирование	1 час	Контрольные испытания	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов
72		По расписанию	Групповое	1 час	Контрольные испытания	МАОУ «Гимназия	сдача тестовых

			занятие, тестирование			«Исток» с/з №2	нормативов
--	--	--	--------------------------	--	--	----------------	------------

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД**

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Физическая культура и спорт в России	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
2		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Сведения о строении и функциях организма человека	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
3		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
4		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры в Баскетбол	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	опрос
7		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Гимнастические упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
8		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц рук и мышц плечевого пояса	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц туловища и шеи	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц ног и таза	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Акробатические упражнения. Группировка, перекаты.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
12		По расписанию	Групповое	1 час	Кувырок из упора присев	МАОУ «Гимназия	наблюдение

			занятие			«Исток» с/з №2	
13		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Длинный кувырок вперед	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
14		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Кувырок назад	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Соединение нескольких кувырков вперед и назад	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Акробатическая комбинация	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
17		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Акробатическая комбинация	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
18		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Соревнования по баскетболу	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
19		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Соревнования по баскетболу	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
20		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Легкоатлетические упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег 60 м с низкого старта,	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Эстафетный бег с этапами до 100 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
23		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег с препятствиями от 60 до 100 м	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
24		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
26		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в длину с места	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тройной прыжок с места и с разбега	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

28		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки через барьер толчком одной и двух ног	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки через барьер толчком одной и двух ног	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
33		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с отягощениями	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
34		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Упражнения с отягощениями	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
36		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

					при поступательном движении.		
42		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
43-		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
46		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
47		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
48		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Броски мяча двумя руками	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
50		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
51		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
52		По расписанию	Групповое	1 час	Ведение мяча.	МАОУ «Гимназия	наблюдение

			занятие			«Исток» с/з №2	
53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
54		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обводка противника без зрительного контроля.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
56		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
57		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
58		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
59		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты. Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
60		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты. Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
61		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика нападения. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
62		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков — переключение.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
63		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков — переключение.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
64		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение

65		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
66		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
67		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	наблюдение
71		По расписанию	Групповое занятие ,тестирование	1 час	Контрольные испытания	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов
72		По расписанию	Групповое занятие, тестирование	1 час	Контрольные испытания	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	сдача тестовых нормативов