Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 Павловская основная общеобразовательная школа

**Внеурочной деятельность**

**«Спортивный»**

**Уровень основного общего образования.**

**Срок освоения: 3 года (5-8 классы)**

**Направление: (спортивно-оздоровительное)**

**Составитель:**

**Бараисова Д.У. учитель физической культуры**

1***. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

1.1 Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

1.2 Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

• анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

• идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

• выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

• ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

• формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

• обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

• определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

• определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

• выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

• выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

• составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

• описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

• планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

• определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

• систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

• отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

• оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

• находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

• работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

• устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

• сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

• определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

• анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

• свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

• оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

• обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

• фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

• наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

• принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

• самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

• ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

• демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

• подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

• выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

• выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

• объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

• выделять явление из общего ряда других явлений;

• определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

• строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

• строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

• излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

• самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

• вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

• выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

• делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

• обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

• определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

• создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

• строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

• создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

• преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

• переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

• строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

• строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

• анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

• находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

• ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста,

структурировать текст;

• устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

• резюмировать главную идею текста;

• преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

• критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

• определять свое отношение к природной среде;

• анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

• проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

• прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

• распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

• выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

• осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

• формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

• соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

− определять возможные роли в совместной деятельности;

− играть определенную роль в совместной деятельности;

− принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

− определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

− строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

− корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

− критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

− предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

− выделять общую точку зрения в дискуссии;

− договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

− организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

− устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

• отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

• представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

• соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

• высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

• принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

• создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

• использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

• использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

• делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

• целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

• выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

• выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

• использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

• использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

• создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

1.3 Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

-Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

-Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

-Знать историю возникновения баскетбола;

- Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

 -Техникой ведения мяча правой и левой рукой, прямо и по дуге, с изменением направления, скорости и высоты отскока, с сопротивлением и без;

Владеть техникой ловли и передачи мяча на месте, после ведения и остановки;

Выполнять передачи мяча различными способами;

Выполнять броски мяча по корзине, с места, после ведения, в прыжке, с двух шагов, с ближнего и дальнего расстояния;

активно принимать участие в играх и соревнованиях

***2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса внеурочной деятельности | Формы организации внеурочной деятельности | Виды внеурочной деятельности |
| Физическая культура-важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП | Беседа, диалог | Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритмаУстанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| История развития баскетбола.Прыжки с толчком с двух ног. | Показ презентации | Осознаватьвнутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. |
| Личная и общественная гигиена | беседа | Слушать и понимать речь других людей.Совместно *договариваться* о правилах общения с одноклассниками  |
| Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Индивидуальная, групповая | Моделировать: использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий |
| Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте. ОФП | Беседа, показ презентации | Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра | Индивидуальная , групповая. | Соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов |
| Психологическая подготовка в процессе тренировки Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Индивидуальная , групповая. | Моделировать соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр |
| Техника овладения мячом. ОФП | Индивидуальная , групповая. | Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |

 ***3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

 ***1 год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** |  **Тема** |
|  |  | Физическая культура-важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП |
|  |  | История развития баскетбола.Прыжки с толчком с двух ног. |
|  |  | Техника передвижения приставными шагами.Развитие выносливости. |
|  |  | Передача мяча двумя руками от груди. |
|  |  | Правила безопастности на занятиях баскетболом.ОФП |
|  |  | Единая спортивная классификация.Тактика нападения. |
|  |  | Техника передвижения при нападении. ОФП |
|  |  | Контрольные испытания. |
|  |  | Техника передвижения в защите. |
|  |  | Общефизическая подготовка. |
|  |  | Способы ловли мяча. |
|  |  | Личная и общественная гигиена.Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. |
|  |  | Общефизическая подготовка. Развитие координации. |
|  |  | Бросок мяча двумя руками от груди. |
|  |  | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП |
|  |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». |
|  |  | Техника ведения мяча. ОФП |
|  |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. |
|  |  | Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП. |
|  |  | Взаимодействие 2-х игроков «передай мяч и выходи». |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |
|  |  | Сущность и назначение планирования, его виды. |
|  |  | Ловля двумя руками «низкого мяча». |
|  |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. |
|  |  | Закаливание организма спортсмена.Учебная игра. |
|  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.  |
|  |  | Контрольные испытания. |
|  |  | Командные действия в нападении. |
|  |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. |
|  |  | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов. |
|  |  | Учебная игра. |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |
|  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП |

 ***2 год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема.** |
|  |  | Техника безопасности на занятии баскетболом. Правило игры.  |
|  |  | Общефизическая подготовка |
|  |  | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте. ОФП |
|  |  | Командные действия в нападении. |
|  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. |
|  |  | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. ОФП |
|  |  | Применение изучен. способов ловли,передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |
|  |  | Контрольные испытания. |
|  |  | Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. СФП. |
|  |  | Индивидуальные действия при нападении и защите. |
|  |  | Командные действия при нападении и защите. |
|  |  |  Общефизическая подготовка  |
|  |  | Передача мяча в парах , тройках. |
|  |  | Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП |
|  |  | Общефизическая подготовка  |
|  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. |
|  |  | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. |
|  |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. |
|  |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». |
|  |  | Техника ведения мяча разных стойках.  |
|  |  | Методы спортивной тренировки. ОФП. |
|  |  | Совершенствование техники передачи мяча. |
|  |  | Учет в процессе тренировки.Бросок мяча одной рукой от плеча. |
|  |  | Совершенствование техники передачи мяча. |
|  |  | Техническая подготовка юного спортсмена. |
|  |  | Тактика защиты. Развитие быстроты. |
|  |  | Круговая тренировка.  |
|  |  | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. |
|  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. |
|  |  | Действия одного защитника против двух нападающих. |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра. |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра. |
|  |  | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |
|  |  |  |
| **№** | **Дата** | **Тема** |
| 1 |  | Техника безопасности на учебном занятии. |
| 2 |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. |
| 3 |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. |
| 4 |  | Контрольные испытания. |
| 5 |  | Психологическая подготовка в процессе тренировки Взаимодействие двух игроков «подстраховка». |
| 6 |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. |
| 7 |  | Переключение от действий в нападении к действиям в защите.  |
| 8 |  | Общефизическая подготовка. Развитие ловкости. |
| 9 |  | Тактическая подготовка юного спортсмена.Учебная игра. |
| 10 |  | Защитные стойки. ОФП |
| 11 |  | Защитные передвижения. Учебная игра. |
| 12 |  | Применение защитных стоек и передвижений в зави-симости от действий и расположения нападающих. |
| 13 |  | Применение защитных стоек и передвижений в зави-симости от действий и расположения нападающих. |
| 14 |  | Техника штрафного броска. ОФП |
| 15 |  | Учебная игра. |
| 16 |  | Выбор места и способа противодействия нападающе-му без мяча в зависимости от местонахождения мяча. |
| 17 |  | Чередование упражнений на развитие физических ка-честв применительно к изучению техничес. приемов. |
| 18 |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП. |
| 19 |  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. |
| 20 |  | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. |
| 21 |  | Организация командных действий в нападении. |
| 22 |  | Организация командных действий в защите. |
| 23 |  | Круговая тренировка. |
| 24 |  | Учебная игра |
| 25 |  | Бросок мяча одной рукой сверху.  |
| 26 |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях |
| 27 |  | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. |
| 28 |  | Техника овладения мячом. ОФП |
| 29 |  | Техника броска мяча одной рукой от плеча. |
| 30 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |
| 31 |  | Совершенствование техники ведения мяча. |
| 32 |  | Учебная игра ОФП. |
| 33 |  | Контрольные испытания. СФП |
| 34 |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. |
|  |  |  |