

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим
советом
от 02.09.2019 г. протокол № 4

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»
от 02.09.2019 г. № 204-д
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Е.В. Елифанов
« 02 » 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
1 года обучения**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик программы:

Акопян Р.С. - тренер-преподаватель.

г. Алексин

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА	4
3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12
4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	18
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	18
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	19

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по баскетболу группы СОГ разработана и составлена с учётом документов:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- СанПиН 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Баскетбол - наиболее массовых и доступных видов спорта. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы

Цели программы:

- создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся;
- развитие способностей детей в избранном виде спорта;

- пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.
 Спортивная подготовка баскетболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.
 В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов.

Задачи программы

Обучающие:

1. Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом
3. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности с правилами баскетбола
5. Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности
6. Овладение основными теоретическими знаниями в баскетболе
7. Формирование здорового образа жизни
8. Подготовка инструкторов и судей по спорту

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)
2. Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

Программа спортивно-оздоровительной группы (СО) рассчитана на 39 недель (234 часа). В группу СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

2. Содержание учебного курса

2.1. Наименование разделов рабочей программы и их характеристика

№ раздела	Наименование раздела
1	Теоретическая подготовка: 1.1. Возникновение и развитие баскетбола 1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь). 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека. 1.5. Терминология, техника и тактика игры 1.6. Правила игры
2	Общая физическая подготовка: 2.1. Строевая подготовка 2.2. Сила 2.3. Быстрота 2.4. Гибкость 2.5. Ловкость
3	Специальная физическая подготовка

	3.1. Прыгучесть 3.2. Быстрота движений 3.3. Игровая ловкость
4	Техническая подготовка 4.1. Техника передвижения 4.2. Техника владения мячом. 4.3. Ведение мяча в высокой стойке 4.4. Броски
5	Тактическая подготовка 5.1. Тактика нападения 5.2. Тактика защиты
6	Игровая подготовка 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола
7	Контрольные игры 7.1. Игра на одно и два кольца
8	Контрольные испытания 8.1. Нормативы

Теоретическая подготовка – 6 часов

1. Введение. Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями.
2. Физическая культура и спорт в России
3. Состояние и развитие баскетбола в России.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом: понятие о гигиене и санитарии.

Общая физическая подготовка – 92 часа.

<p>1. Строевые упражнения: понятия «шеренга», «колонна», «дистанция». Перестроения, виды размыкания, расчет, повороты на месте, остановка, построение.</p>
<p>2. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), в то же время ходьбы и бега.</p>
<p>3. Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведение и махи, выпады, подскоки, прыжки.</p>
<p>4. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы и туловища в положении стоя, сидя, лежа.</p>
<p>5. Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.</p>
<p>6. Упражнения для развития силы: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания, лазанье по канату, упражнения с набивными мячами.</p>
<p>7. Упражнения для развития быстроты: повторный бег (от 30 до 100 метров), бег по наклонной, бег за лидером и т.п.</p>

8. Упражнения для развития гибкости: ОРУ с амплитудой, с помощью партнера, с предметами.
9. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки, упражнения на равновесие, жонглирование мячами.
10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: многократные прыжки, перепрыгивание предметов, игры с отягощением, упражнения с предельной интенсивностью, метание мяча, гранаты, упражнения с набивным мячом.
11. Упражнения для развития общей выносливости: Равномерный бег на 500, 800, 1000 метров; кросс на 3 и 5 км; дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч; спортивные игры на время; походы.

Специальная физическая подготовка – 52 часа.

1. Упражнения для быстроты движения: ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений, бег за лидером со сменой направления.
2. Упражнения для развития прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу (10-50 м), прыжки на одной ноге с подтягиванием; прыжки с отягощениями, в глубину.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых для броска: сгибание и разгибание кистей рук, отталкивание пальцами от стены, передвижение на руках в упоре лежа, упражнения для кистей рук с гантелями, имитация броска с резиновым бинтом, метание мяча различного веса и объема.
4. Упражнения для развития игровой ловкости: жонглирование несколькими мячами, ловля мячей у стены, ведение двумя мячами. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, ведения, передач с предельной интенсивностью, эстафеты.
5. Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях, учебные игры с удлиненным временем, круговая тренировка.

Техническая подготовка – 40 часов.

Темы подготовки	Последовательность изучения
<i>Передвижения</i>	
Прыжок толчком двух ног	1
Прыжок толчком одной ноги	2
Остановка прыжком	7
Остановка двумя шагами	8
Повороты вперед	13
Повороты назад	14
<i>Владение мячом</i>	
<i>1. Ловля мяча</i>	
Ловля двумя руками на месте	3
Ловля двумя руками в движении	9

<i>2. Передача мяча</i>	
Передача двумя руками с места	4
Передача двумя руками в движении	10
<i>3. Ведение мяча</i>	
Ведение мяча с высоким отскоком	11
Ведение мяча с низким отскоком	12
Ведение мяча на месте	5
<i>4. Броски мяча</i>	
Броски мяча двумя руками от груди	6
Броски мяча двумя руками на месте	15
Броски мяча двумя руками в движении	16

Тактическая подготовка – 20 часов.

<i>1. Тактика нападения</i>	<i>Последовательность изучения</i>
Выход для получения мяча	1
Выход для отвлечения мяча	3
Атака корзины	6
«Передай мяч и выходи»	5
<i>2. Тактика защиты</i>	
Противодействие получению мяча	2
Противодействие атаке корзины	7
Противодействие выходу на свободное место	4

Игровая подготовка – 18 часов.

Средства подготовки	Кол-во часов
1. Эстафеты на развитие физических качеств.	4
2. Эстафеты с элементами баскетбола.	4
3. Подвижные игры с элементами баскетбола.	6
4. Игры в мини-баскетбол (по упрощенным правилам).	4

Контрольные испытания – 6 часов.

Текущий контроль. Контрольные испытания проводятся в 2 раза в год, тестирование по ОФП проводится в начале учебного года в сентябре и в мае.

2.1 Планируемый уровень подготовки.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

I. Знать и иметь представление:

- Основы теоретической подготовки;
- Основы личной гигиены юных спортсменов.

II. Уметь:

Выполнять основные технические приемы в баскетболе:

1. Навыки передвижения без мяча:

- выполнение прыжков толчком одной, двух ног, остановки прыжком, двумя шагами;
- выполнение поворотов назад, вперед.

2. Навыки передвижения с мячом:

- ведение мяча с высоким и низким отскоком, на месте и в движении.

3. Навыки ловли и передачи мяча:

- передачи двумя руками на месте и в движении.

4. Навыки броска мяча:

- выполнение бросков мяча в корзину двумя руками на месте и в движении

Выполнять основные тактические приемы:

1. Взаимодействие 2-х игроков:

- выполнение выхода для получения мяча и противодействие ему в защите;

- выполнение атаки корзины и противодействие ей в защите.

III. Развивать качества личности:

– Воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

– Развить коммуникабельность, умение работать в коллективе;

– Развивать чувства патриотизма к своему виду спорта, к школе, к стране.

2.2 Ожидаемый результат и способы их проверки

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.

2.3 Нормативные требования по физической подготовке

Сводная таблица нормативных оценок уровней физической подготовленности учащихся 8-17 лет

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

Бег 1000 метров (минуты и секунды)

8	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше	5.50 и ниже	5.51-7.50	7.51 и выше
9	5.15 и ниже	5.16-7.15	7.16 и выше	5.40 и ниже	5.41-7.40	7.41 и выше
10	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше	5.30 и ниже	5.31-7.30	7.31 и выше
11	4.45 и ниже	4.46-6.45	6.46 и выше	5.20 и ниже	5.21-7.20	7.21 и выше
12	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.10	7.11 и выше
13	4.15 и ниже	4.16-6.15	6.16 и выше	5.00 и ниже	5.01-7.00	7.01 и выше
14	4.00 и ниже	4.01-6.00	6.01 и выше	4.50 и ниже	4.51-6.50	6.51 и выше
15	3.45 и ниже	3.46-5.45	5.46 и выше	4.40 и ниже	4.41-6.40	6.41 и выше
16	3.30 и ниже	3.31-5.30	5.31 и выше	4.30 и ниже	4.31-6.30	6.31 и выше
17	3.15 и ниже	3.16-5.15	5.16 и выше	4.20 и ниже	4.21-6.20	6.21 и выше

Челночный бег 10 раз по 5 метров (секунды)

8	ниже 18.9 и	19.0-21.9	22.0 и выше	ниже 19.5 и	19.6-23.5	23.6 и выше
9	ниже 1 8.6 и	18.7-21.6	2 1.7 и выше	ниже 19.3 и	19.4-23.3	23.4 и выше
10	ниже 18.3 и	18.4-21.3	21.4 и выше	ниже 19.1 и	19.2-23.1	23.2 и выше
11	ниже 18.0 и	18.1-21.0	2 1.1 и выше	ниже 18.9 и	19.6-22.9	23.0 и выше
12	ниже 17.7 и	17.8-20.7	20.8 и выше	ниже 18.7 и	18.8-22.7	22.8 и выше
13	ниже 17.4 и	17.5-20.4	20.5 и выше	ниже 18.5 и	18.6-22.5	22.6 и выше
14	ниже 17.1 и	17.2-20.1	20.2 и выше	ниже 18.3 и	18.4-22.3	22.4 и выше
15	ниже 16.8 и	16.9-19.8	19.9 и выше	ниже 18.1 и	18.2-22.1	22.2 и выше
16	ниже 16.6 и	16.7-19.5	19.6 и выше	ниже 17.9 и	18.0-21.9	22.0 и выше
17	ниже 16.2 и	16.3-19.2	19.3 и выше	ниже 17.7 и	17.8-21.7	21.8 и выше

Подтягивания: мальчики (кол-во раз) Вис: девочки (секунды)

8	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	1 2 и выше	4-11	3 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	14 и выше	6-13	5 и ниже
12	9 и выше	5-8	4 и ниже	1 5 и выше	7-14	6 и ниже
13	10 и выше	5-9	4 и ниже	1 5 и выше	7-14	6 и ниже
14	11 и выше	6-10	5 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
15	12 и выше	6-11	5 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
16	12 и выше	6-11	5 и ниже	1 8 и выше	10-17	9 и ниже
17	12 и выше	6-11	5 и ниже	1 8 и выше	10-17	9 и ниже

Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек.)

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

6	17 и выше	7- 1 6	6 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
7	18 и выше	8- 1 7	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже

8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
11	22 и выше	12-21	11 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже
12	23 и выше	13-22	12 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
13	24 и выше	23 14-	13 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
14	25 и выше	24 15-	14 и ниже	18 и выше	12-17	11 и ниже
15	26 и выше	16-25	15 и ниже	19 и выше	13-18	12 и ниже
16	27 и выше	17-26	16 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже
17	28 и выше	18-27	17 и ниже	20 и выше	14-19	13 и ниже

Наклон вперед сидя (сантиметры)

6	7 и выше	2-6	1 и ниже	10 и выше	2-9	1 и ниже
7	8 и выше	3-7	2 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
8	9 и выше	4-8	3 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	9 и выше	4-8	3 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
11	11 и выше	6-10	5 и ниже	14 и выше	5-13	5 и ниже
12	12 и выше	7-11	6 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
13	12 и выше	7-11	6 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
14	13 и выше	8-12	7 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
15	14 и выше	9-13	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
16	15 и выше	10-14	9 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже
17	15 и выше	10-14	9 и ниже	18 и выше	10-17	9 и ниже

Прыжок в длину с места (сантиметры)

6	130 и выше	129- 100	99 и ниже	122 и выше	121- 92	91 и ниже
7	140 и выше	139- 110	109 и ниже	130 и выше	129- 100	99 и ниже
8	150 и выше	149- 120	119 и ниже	138 и выше	137- 108	107 и ниже
9	160 и выше	159- 130	129 и ниже	146 и выше	145- 116	115 и ниже
10	170 и выше	169- 140	139 и ниже	154 и выше	153- 124	123 и ниже

11	180 выше	и	179- 150	ниже	149 и	162 и	161- 132	и	131 ниже	и
12	190 выше	и	189- 160	ниже	1 59 и	170 и	169- 140	и	139 ниже	и
13	200 выше	и	199- 170	ниже	1 69 и	178 и	177- 148	и	147 ниже	и
14	210 выше	и	209- 180	ниже	1 79 и	186 и	185- 156	и	155 ниже	и
15	220 выше	и	219- 190	ниже	1 89 и	194 и	193- 164	и	163 ниже	и
16	230 выше	и	229- 200	ниже	199 и	202 и	201- 172	и	171 ниже	и
17	240 выше	и	239- 210	ниже	209 и	210 и	209- 180	и	179 ниже	и

Требования к проведению тестирования физической подготовленности

1. Тест «Бег на 1000 метров»

Тест предназначен для определения качества выносливости.

Методика выполнения: бег на 1000 метров проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке, если условия не позволяют, можно на шоссе с асфальтовым покрытием. Время засекают с точностью до 0,1 сек. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время. Это необходимо для того, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции. Особенно данное правило касается детей младшего возраста.

2. Тест «Челночный бег 10 раз по 5 м»

Тест позволяет оценить стартовую скорость и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения.

Методика выполнения: В зале на расстоянии 5 м друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде «Марш!» участник (участники) стартует от 1-й линии, добегают до 2-й и возвращаются к 1-й. Ему необходимо выполнить максимально быстро 5 таких замкнутых циклов (туда и обратно – 1 цикл). Не допускаются остановки и смена направления. Время засекается с точностью до 0,1 сек. в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт.

Страховка: не рекомендуется использовать в качестве указателей катающиеся и громоздкие падающие предметы. Все участники должны быть в одной обуви или без неё.

3. Тест «Подтягивания»

Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения: В виси на перекладине, руки прямые выполнить возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются полностью, подбородок касается или выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Подтягивания, выполненные не с полным сгибанием рук, не засчитываются.

4. Тест «Вис на перекладине»

Тест оценивает стратегическую выносливость рук и верхнего плечевого пояса у девочек.

Методика выполнения: используя стул, помочь девочке занять исходное положения в виси на перекладине. Руки девочки при этом максимально согнуты, подбородок должен быть расположен выше перекладины, но не касаясь ее и не помогать удерживаться в виси. Оценивается максимально возможное время, в течение которого девочка сможет удержаться в

висе на согнутых руках. Более 40 секунд держать это положения не следует, так как это время уже значительно превышает норму и расценивается как отличный результат.

5. Тест «Подъём туловища»

Тест предназначен для измерения силы мышц сгибателей туловища.

Методика выполнения: И.П. лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки скрестно на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнёр прижимает ступни к полу. По команде « Марш!» энергично согнуться до касания локтями бёдер. Обратным движением вернуться в И.П. Засчитывается количество сгибаний за 1 минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

6. Тест «Наклон вперёд сидя»

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Методика выполнения: Испытуемый без обуви садится на пол (расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикально, руки вперёд - внутрь, ладони вниз). В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, положенную между стопами вдоль ног. Отсчёт (нулевая отметка - „0,“) ведут от цифры, находящейся на уровне пяток испытуемого. Партнёр прижимает колени полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперёд по линейке), четвёртый наклон – основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется ученик, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), если испытуемый смог коснуться цифры впереди за стопами и со знаком (-) (минус), если его пальцы не достали до уровня пяток.

7. Тест «Прыжок в длину с места»

Тест предназначен для измерения динамической силы мышц нижних конечностей.

Методика выполнения: Из исходного положения стоя стопы вместе или слегка врозь, носки стоп у стартовой черты. Выполнить прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперёд туловище, смещая вперёд центр тяжести тела, и махом рук вперёд и толчком двух ног выполняет прыжок.

Страховка: тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику даётся 3 попытки. В зачёт идёт результат лучшей.

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год	Вид занятий
1. Теоретическая подготовка			
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях.	1	Беседа
2.	Физическая культура и спорт в России.	1	Беседа
3.	Состояние и развитие баскетбола в России.	1	Беседа
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	Беседа

5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом: понятие о гигиене и санитарии.	2	Беседа
ИТОГО ЧАСОВ		6	
2. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка.	92	Учебно-тренировочный процесс
2.	Специальная физическая подготовка.	52	
3.	Техническая подготовка	40	
4.	Тактическая подготовка	20	
5.	Игровая подготовка	18	
6.	Контрольные испытания	6	
ИТОГО ЧАСОВ		228	
ВСЕГО ЧАСОВ		234	

Календарно- тематическое планирование (1 – год обучения)

Сроки проведения	№ занятия	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
15.09 16.06 18.09 22.09	1-4	Техника безопасности на занятиях. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
23.09 25.09	5-6	Техника передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
29.09 30.09	7-8	Передача двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
2.10 6.10	9-10	Техника передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
7.10 9.10	11-12	Техника броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
13.10	13	Техника поворотов в движении	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
14.10 16.10	14-15	Техника ловли мяча, отскокившего от щита	технику ловли мяча, отскокившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
20.10 21.10 23.10	16-18	Техника броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскокившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после

				ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
27.10	19.	Техника броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
28.10 30.10 3.11	20-22	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
	23-24	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
	25.	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
	26.	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
	27.	Техника ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
	28.	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
	29-31	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
	32.	Техника отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
	33-34	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
	35-36	Техника выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
	37-38	Атака двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
	39.	Выбивание мяча при ведении	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением

				защитника. Штрафные броски. Учебная игра
	40.	Передача одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
	41.	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	42.	Закрепление передач в движении в парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
	43.	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
	44.	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
	45.	Закрепление передач в движении	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
	46.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
	47.	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
	48-51	Передачи мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
	52.	Передача в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
	53-54	Нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
	55-57	Нападение через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
	58-60	Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
	61.	Прием нормативов	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с

		по технической подготовке		места; добывание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	62.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
	63-67	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
	68.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
	69.	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
	70.	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
	71.	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
	72.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
	73.	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра
	74.	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20 ; Учебная игра
	75-80	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
	81-84	Закрепление техники ведения	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в

		на максимальной скорости		тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
	85.	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью;
	86-89	Закрепление техники добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
	90-93	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра
	94-97	Закрепление техники бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
	98-102	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
	103-105	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
	106-108	Закрепление бросков в движении	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
	109-110	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат	Сдача нормативов. Учебная игра
	111-115	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	технику технических приемов	Учебная игра
	116	Совершенствование в технических приемах	технику изучаемых приемов	Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра
	117	Подведение итогов года		

4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

4.1.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Аудиовизуальные средства:

1. Материалы семинара тренеров по баскетболу «Некоторые аспекты технической и тактической подготовки баскетболистов» (CD диск).
2. Игры в тренировке баскетболистов (CD диск).
3. Индивидуальная подготовка баскетболистов (CD диск).
4. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Передачи.
5. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Броски.
6. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Дриблинг.

Электронные ресурсы:

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
2. ГБУ "Спортивная школа Олимпийского резерва №71 «Тимирязевская»" г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.team-basket.ru/>
3. ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им.Ю.А. Равинскогог.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trinta.ru>

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренеров-преподавателей

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. - 100 с.;

2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гапов, Москва, 1984 г.

3. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;

Для обучающихся:

1. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.;

2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н.,ИД АСТ, 2002 г.

3. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист, М., 1987 г.

**Календарно-тематическое планирование
Акопян Р.С. СОГ №18 и №19**

№ занятия	Тема урока	Кол-во часов
1.	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.	2
2.	Тестирование.	2
3.	Перестроения, виды размыкания, расчет.	2
4.	Повороты на месте, остановка, построение.	2
5.	Стойка баскетболиста.	2
6.	Техника передвижения.	2
7.	Передвижение приставным шагом.	2
8.	Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	2
9.	Прыжок толчком двух ног на месте.	2
10.	Прыжок толчком двух ног в движении.	2
11.	Ловля мяча двумя руками на месте.	2
12.	Передача двумя руками с места.	2
13.	Передача мяча двумя руками с места.	2
14.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте.	2
15.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении.	2
16.	Ловля и передача мяча 2-мя руками в кругу.	2
17.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	2
18.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	2
19.	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	2
20.	Остановка прыжком.	2
21.	Остановка прыжком в движении.	2
22.	Остановка двумя шагами.	2
23.	Остановка двумя шагами в движении.	2
24.	Ведение мяча с высоким отскоком.	2
25.	Ведение мяча с высоким отскоком в движении.	2
26.	Ведение мяча с низким отскоком.	2
27.	Ведение мяча с низким отскоком в движении.	2
28.	Повороты вперед.	2
29.	Повороты вперед в движении по прямой.	2
30.	Повороты назад.	2
31.	Повороты назад в движении по прямой.	2
32.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2
33.	Броски мяча двумя руками на месте.	2
34.	Броски мяча двумя руками на месте по центру от щита	2
35.	Броски мяча двумя руками на месте с боку то щита..	2
36.	Обучение подвижным играм с элементами баскетбола.	2
37.	Броски мяча двумя руками в движении.	2
38.	Броски мяча двумя руками в движении по центру.	2
39.	Броски мяча двумя руками в движении с боку от щита.	2
40.	Техника передвижения по площадке.	2
41.	Обучение подвижным играм с изученными элементами баскетбола.	2
42.	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	2
43.	Перемещение в стойке боком, лицом.	2

44.	Бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом.	2
45.	Выход для получения мяча.	2
46.	Противодействие получению мяча.	2
47.	Выход для отвлечения мяча.	2
48.	Противодействие выходу на свободное место.	2
49.	«Передай мяч и выходи».	2
50.	«Передай мяч и выходи» в парах..	2
51.	Атака корзины.	2
52.	Противодействие атаке корзины.	2
53.	Обучение игре в мини-баскетбол (по упрощенным правилам).	2
54.	Тестирование.	2
55.	Ведение-остановка, броски по кольцу	2
56.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	2
57.	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	2
58.	Ведение мяча с изменением направления.	2
59.	Ведение мяча с изменением скорости движения.	2
60.	Повторение. Броски мяча двумя руками в движении.	2
61.	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	2
62.	Бросок мяча в кольцо после ловли.	2
63.	Бросок мяча в кольцо после ведения.	2
64.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	2
65.	Ловля двумя руками, остановка в два шага	2
66.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2
67.	Бросок мяча после ловли и ведения	2
68.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	2
69.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	2
70.	Ведение правой, левой рукой.	2
71.	Ведение правой, левой рукой поочередно по прямой.	2
72.	Ведение правой, левой рукой меняя направление движения.	2
73.	Физическая культура и спорт в России.	2
74.	Остановки во время бега прыжком.	2
75.	Остановки во время бега двумя шагами.	2
76.	Броски на точность: в определенную цель на поле.	2
77.	Броски на точность: в руки партнеру.	2
78.	Броски на точность: на ход двигающемуся партнеру.	2
79.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2
80.	Выход - ловля в движении с остановкой.	2
81.	Выход - ловля в движении с остановкой, бросок корзину.	2
82.	Рывок по прямой - ловля - остановка в два шага.	2
83.	Рывок по прямой - ловля - остановка в два шага - передача двумя руками от груди.	2
84.	Ловля мяча-ведение.	2
85.	Ловля мяча-ведение, бросок с близкого расстояния.	2
86.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	2
87.	Бросок мяча в кольцо с разных точек	2
88.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	2
89.	Ловля и передача мяча со сменой мест.	2
90.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2
91.	Совершенствование точности бросков двумя руками.	2
92.	Совершенствование точности бросков.	2

93.	Ловля и передачи мяча в парах в движении.	2
94.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	2
95.	Совершенствование ловли и передачи мяча.	2
96.	Совершенствование ведения мяча.	2
97.	Ловля и передача мяча со сменой мест.	2
98.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	2
99.	Повторение. Совершенствование ведения мяча.	2
100.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	2
101.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	2
102.	Передвижения в стойке назад, вперед и в сторону.	2
103.	Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.	2
104.	Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры.	2
105.	Простейшие комбинации при стандартных положениях: штрафном броске.	2
106.	Простейшие комбинации при стандартных положениях: вбрасывании.	2
107.	Простейшие комбинации при стандартных положениях.	2
108.	Остановки – шагом, прыжком после получения мяча.	2
109.	Остановки – шагом, прыжком после ведения	2
110.	Чередование изученных технических приемов.	2
111.	Совершенствование ведения мяча.	2