

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 103 г. Челябинска»

ПРИНЯТА

на заседании педсовета
Протокол от 30.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБОУ «СОШ № 103 г.
Челябинска»

А.А. Першин

«30» августа 2023 г. № 134



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

*Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год*

Автор-составитель (разработчик):

Ильиных Александр Юрьевич,
учитель физической культуры

г. Челябинск
2023 год

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Номер страницы
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	9
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1.	Календарный учебный план	12
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации и контроля	12
2.4.	Оценочные материалы	13
2.5	Методическое обеспечение	14
3	Список литературы.	16
	Приложение	17

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1 Пояснительная записка

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа – базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля», а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Это одна из игр, которая способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качеств: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др., а также во время игры формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде. В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

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

Педагогическая целесообразность годичной программы баскетбола, как и

многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному 1-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Категория обучающихся

Программа разработана для обучающихся 12 – 18 лет, в том числе для детей с ОВЗ.

Сроки реализации Программы — 1 год обучения.

Форма обучения — очная, очно-заочная. Уровень Программы – базовый.

Состав группы обучающихся – постоянный. Организационная форма обучения – групповая, разновозрастная.

Режим занятий: продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Общее количество часов в неделю – 2 часа. Всего 68 часов в год.

1.2 Цель и задачи программы;

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- обучать занимающихся лучшей игре с мячом - баскетболом, правилам игры, техникой, тактикой, правилам судейства и организации проведения соревнований;
- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся,
- укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

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

1.3 Содержание программы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Общие основы баскетбола	3	2	1	Входное тестирование
Раздел 2	Общая физическая подготовка	10	0	10	Практическая работа, зачет

Раздел 3	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Практическая работа, зачет, тестирование
Раздел 4	Техническая подготовка	15	0	15	Зачет, тестирование
Раздел 5	Тактическая подготовка	10	4	6	Тестирование
Раздел 6	Игровая подготовка	10	3	7	Творческая работа
Раздел 7	Контрольные и календарные игры	10	0	10	Творческая работа
	Итого:	68	9	59	

Содержание программы:

1. Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка

- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц.

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

4. Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

1.4 Планируемые результаты.

Личностные результаты:

Обучающиеся научатся:

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правилам индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

Предметные результаты:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в баскетболе;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, зигзагом, со зрительным контролем и без него;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- умениям выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- культуре речи, ведении диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- организовывать и проводить спортивные соревнования;
- предупреждать факторы потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать, как физическая культура влияет на здоровье человека, как можно организовать и вести активный здоровый образ жизни;
- овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1 Календарный учебный график ДООП

Начало учебного года (занятий) – 04.09.2023 года.

Окончание учебного года (занятий) – 25.05.2024 года.

Регламентирование образовательной деятельности на учебный год:

Учебная четверть	Дата начала четверти	Дата окончания четверти	Продолжительность четверти (в неделях)	Сроки проведения каникул	Продолжительность каникул (в днях)	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	04.09	28.10	8	29.10-05.11	8	
2.	07.11	30.12	8	31.12-14.01	15	
3.	15.01	23.03	10	24.03-31.03	8	
4.	01.04	25.05	8			10.05-22.05
ИТОГО			34		31	

С 01 по 10 сентября может также проходить комплектование групп.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, манишек 4 цветов, гимнастических скакалок, волейбольных мячей, гимнастических скамеек, фитнес ковриков, фишек.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.

2.3 Формы аттестации и контроля

Обучение по данной Программе реализуется посредством расширения и закрепления знаний и навыков юных баскетболистов.

Формой аттестации и контроля являются:

- Входное тестирование: проверка теоретических знаний и практических навыков; позволяет определить уровень знаний, умений и навыков,

компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы.

- Промежуточная аттестация проводится как завершающая какой-то этап реализации программы процедура, так и по завершению программы в целом: проверка практических навыков, полученных в ходе освоения Программы (зачет, контрольное тестирование, участие в различных соревнованиях).

2.4 Оценочные материалы

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень - обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень - у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

№	Тесты	Класс	Уровень					
			«Высокий»		«Средний»		«Низкий»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	7	8,8	9,8	9,0	10,0	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
		10-11	8,2	9,4	8,4	9,6	8,7	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
		10-11	7,8	8,4	8,0	8,6	8,4	9,0

3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
		10-11	7	7	6	6	5	5
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
		10-11	9	9	8	8	7	7
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	20	19	19	18
		9	22	20	20	19	19	18
		10-11	24	22	23	21	20	20
6	Прыжок вверх с места с махом руками, см	7	37	32	35	30	30	26
		8	40	35	37	32	32	27
		9	44	39	40	35	35	30
		10-11	47	40	44	35	40	30

2.5 Методическое обеспечение

Образовательный процесс осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода и основных дидактических принципов:

- принцип доступности;
- принцип связи педагогического процесса с жизнью и практической деятельностью;
- принцип научности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип систематизации (последовательное усложнение материала);
- принцип наглядности;
- принцип единства воспитания, образования, обучения и спортивной деятельности;
- принцип интеграции.

Формы обучения и виды занятий

- беседа;
- практические занятия;
- подготовка к соревнованиям;
- коллективные формы работы;
- индивидуальные занятия и консультации;
- соревнования

Методическое обеспечение:

- аудио- и видеоматериалы;
- календарно – тематическое планирование;
- диагностический инструментарий;
- инструкции по ТБ.

Дидактическое обеспечение:

- электронные, мультимедийные источники по физической культуре.

3. Список литературы.

Для педагога ДО.

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г. [дуцландия.рф>documents/basketbol.pdf](http://duoclandia.ru/documents/basketbol.pdf)
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г. [rulit.me>books/taktika-basketbola-read...1.html](http://rulit.me/books/taktika-basketbola-read...1.html)
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г. [nashaucheba.ru>...нестеровский_д...баскетбол...методика...](http://nashaucheba.ru/...нестеровский_д...баскетбол...методика...)
4. Секреты Баскетбола. Белов С.А 1982г. <https://www.z.kniga.me/2/24/sekrety-basketbola-1982-belov-s-a.html>
5. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФИС, 1981, 1985. [kniga.me>2/19...basketbolista-1981-y-yahontov-e.html](http://kniga.me/2/19...basketbolista-1981-y-yahontov-e.html)
6. Баскетбол. Арнольд Ауэрбах, 1961г. <https://www.z.kniga.me/2/19/basketbol-1961-arnold-auerbah.html>
7. Баскетбол. Травин К.И. 1956 <https://www.z.kniga.me/2/19/basketbol-1956-travin-k-i.html>

Для обучающихся:

1. Баскетбол чемпионов: основы. Роуз Ли 2014г. <https://www.z.kniga.me/2/24/basketbol-chempionov-osnovy-2014-rouz-li.html>
2. <http://dussh-5.ru/sport/basketbol/literatura>
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование на учебный год

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Кол-во часов	Дата проведения	
					план	факт
1	Знания о игре баскетбол. Стойки и перемещения.	Техника безопасности. Стойки и перемещения	Уметь выполнять стойки и перемещения	2		
2	ОФП. Различное ведение мяча.	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловушка»	Уметь выполнять ведение мяча.	2		
3	Технические действия баскетболиста	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре	Уметь выполнять стойки и передвижения.	2		
4	Технические действия баскетболиста. Передачи мяча.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Передачи мяча в движении в парах.	Уметь выполнять передачи мяча в парах.	2		

5	Технические действия баскетболиста. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Уметь выполнять ведение мяча с низким и высоким отскоком.	2		
6	Технические действия баскетболиста. Штрафные броски.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Уметь выполнять штрафные броски.	2		
7	Технические действия баскетболиста. Броски с различных точек штрафной зоны.	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.	Уметь выполнять броски с различных точек штрафной зоны.	2		
8	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча с различной высотой отскока.	2		
9	Специальная физическая подготовка. Выбор	Выбор способа ловли и передачи мяча.	Уметь выполнять передачи и ловлю мяча.	2		

	способа ловли и передачи мяча.	Учебная игра. Ведение мяча.				
10	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники передвижения.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты.	Уметь выполнять передвижения, остановки, развороты.	2		
11	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке одной рукой с места.	2		
12	Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча двумя руками снизу в движении.	Уметь выполнять броски мяча двумя руками снизу в движении.	2		
13	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со	Уметь выполнять броски мяча в прыжке со средней дистанции.	2		

		средней дистанции.				
14	Воспитание навыков самостоятельных занятий	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять самостоятельно поставленные задачи.	2		
15	Уметь выполнять самостоятельно поставленные задачи.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Уметь демонстрировать защитные действия при опеке игрока без мяча.	2		
16	Учебная игра 3х3, 5х5.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь взаимодействовать в командной игре.	2		
17	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Игра в баскетбол с	Уметь выполнять поставленные задачи тренера.	2		

		заданными тактическими действиями.				
18	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок.	Уметь выполнять сочетание приемов передвижений и остановок.	2		
19	Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Бросок в кольцо одной рукой после двух шагов	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой после двух шагов.	2		
20	Общефизическая подготовка	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	Уметь выполнять упражнения на выносливость.	2		
21	Малая восьмерка. Штрафные броски.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Малая	Уметь выполнять штрафные броски и участвовать в комбинации «Малая восьмерка»	2		

		восьмерка. Штрафные броски.				
22	Заслон. Опека игрока.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Заслон. Опека игрока.	Уметь выполнять заслон и опеку игрока.	2		
23	Специальная физическая подготовка. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча с различной высотой отскока.	2		
24	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке со средней дистанции.	2		
25	Индивидуальная работа с мячом	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	Уметь выполнять самостоятельную работу с баскетбольным мячом.	2		

26	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	Уметь выполнять броски мяча в прыжке с дальней дистанции.	2		
27	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом.	2		
28	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Защитные действия при опеке игрока с мячом	Уметь выполнять защитные действия при опеке игрока с мячом.	2		
29	Перехват мяча. Командные действия в защите.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой	Уметь выполнять перехват мяча. Командные действия в защите.	2		

		отскока. Учебная игра. Перехват мяча. Командные действия в защите.				
30	Борьба за мяч после отскока от щита.	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Борьба за мяч после отскока от щита.	Уметь выполнять борьбу за мяч после отскока от щита.	2		
31	Общезыфическая подготовка	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	Уметь выполнять упражнения на выносливость.	2		
32	Контрольные испытания	Бег 100м. Штрафные броски.	Сдать контрольные нормативы.	2		
33	Контрольные испытания	Бег 2000м. Броски с 5 точек зала.	Сдать контрольные нормативы.	2		
34	Контрольные испытания	Подтягивания на высокой перекладине. Выпрыгивания вверх. Передачи мяча в парах.	Сдать контрольные нормативы.	2		