

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
от « 7 » Июля 2016 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
ЦДТ пгт. Новомихайловский
М.П. И.Г. Варельджан
И.Г. Варельджан



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Баскетбол»

(наименование объединения)

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (168 часов)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 11 до 16 лет

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Автор-составитель:

Савин Денис Юрьевич

педагог дополнительного образования

(Ф.И.О. и должность разработчика)

Новомихайловский, 2016

Новомихайловский, 2016
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие у учащихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее 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.

Актуальность программы «Баскетбол» основана на приобщении учащихся к здоровому образу жизни, занятиям спортом, дисциплине, воспитании чувства коллективизма, воли, целеустремленности, развитии умственных способностей.

Новизна.

Программа «Баскетбол» имеет воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Занятия баскетболом как видом спорта позволяют решить проблему занятости учащихся во внеурочное время, способствуют формированию интереса к физической культуре и спорту, формированию здорового образа жизни.

Для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной реализации поставленных задач, в свободное от занятий время активно используются различные формы воспитательных мероприятий, такие как однодневные экспедиции, походы, поездки, экологические акции. Таким образом новизна программы заключается эффективной интеграции образовательной и воспитательной деятельности.

Педагогическая целесообразность.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников.

Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол» имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное, так как занятия баскетболом помогают формировать

настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Цель программы.

Создание условий для полноценного физического развития, укрепления здоровья учащихся, формирования навыков здорового образа жизни посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Образовательные задачи:

- Знакомить учащихся с видом спорта «баскетбол», правилами, техникой и тактикой игры, организацией проведения соревнований;
- Обучать основным арсеналам технических приемов и тактическим действиям баскетбола;
- Дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры в общеобразовательном учреждении;
- Обучать элементарным знаниям личной гигиены;
- Расширять спортивный кругозор учащихся.

Развивающие задачи:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат учащихся, повысить устойчивость организма к физическим нагрузкам;
- Развивать специальные двигательные навыки игры в баскетбол, улучшать координацию движений, быстроту, ловкость, скоростные и скоростно-силовые качества учащихся, общую выносливость;
- Развивать волевые качества, самодисциплину и самоконтроль;
- Способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма;

Воспитательные задачи:

- Привить устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Повышать уровень мотивации к здоровому образу жизни, желание продолжать занятия баскетболом в дальнейшем.
- Воспитывать патриотизм и трудолюбие, повышать общий уровень культуры;
- Воспитывать в учащихся чувство личной ответственности и коллективизма.

Отличительные особенности программы.

Программа «Баскетбол» разработана с учетом специфики дополнительного образования и охватывает тех желающих заниматься этим видом спорта, которые по каким-либо причинам не могут заниматься в спортивной школе, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Отличительные особенности программы «Баскетбол» заключаются в эффективной интеграции образовательной и воспитательной деятельности, так как для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной реализации поставленных задач, в свободное от занятий время активно используются различные формы воспитательных мероприятий, такие как однодневные экспедиции, походы, поездки, экологические акции.

Возраст учащихся.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 11-19 лет и составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности объединения. Набор детей производится по желанию обучающихся и их родителей, состав групп одновозрастной. Принимаются учащиеся первой и второй группы здоровья с обязательным предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

Сроки реализации программы:

В связи с тем, что занятия в объединении начались с ноября 2016 года, для успешного прохождения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» учащимися часы в календарно-тематическом плане сокращены. Программа реализуется на базовом уровне, рассчитана на 1 год и составляет 168 часов.

Учебный материал систематизирован с учетом взаимосвязи и последовательности общей физической, техническая и тактической подготовки.

Формы и режим занятий:

Продолжительность занятий по программе «Баскетбол» составляет по 2 учебных часа 3 раза в неделю, общее количество в год – 168 часов. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке. В группе занимаются от 10 до 15 человек. В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая, парная и коллективная формы организации деятельности. Используются следующие формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности:

Предполагаемые личностные результаты:

- Готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- Сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

Предполагаемые метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Уметь определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, работать по предложенному плану, в дальнейшем самостоятельно планировать свою деятельность;
- Давать оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- Находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, также свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- Уметь доносить свою позицию до других;
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- Уметь выполнять как роль лидера в группе, так и исполнителя, критика.

Предметные:

- Знать историю и правила игры в баскетбол;
- Знать правила организации и проведения соревнований;
- Владеть техническими и тактическими навыками игры в баскетбол.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- состояние и развитие баскетбола в России;
- основы правил соревнований по баскетболу;
- основы техники и тактики игры;
- основы технической и тактической подготовки;
- спортивную терминологию;
- основные приемы закаливания;

Уметь

- выполнять технические приемы баскетболиста;
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;

Обладать:

- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции;

Развить качества личности:

- стремление к здоровому образу жизни;
- общая и специальная выносливость;
- коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе, чувство патриотизма.

Формы подведения итогов:

Стартовый (в начале учебного года):

- ✓ тестирование скоростных и скоростно-силовых качеств;

Текущий (в течение года):

- ✓ контроль учета посещаемости занятий;
- ✓ педагогическое наблюдение.

Промежуточный (в середине учебного года):

- ✓ тестирование скоростных и скоростно-силовых качеств;
- ✓ контрольные игры.

Итоговый (в конце учебного года):

- ✓ тестирование скоростных и скоростно-силовых качеств;
- ✓ товарищеские игры.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- участие в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских встречах и соревнованиях;
- спортивные праздники, конкурсы;
- повседневное систематическое наблюдение.

Товарищеские игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Учебно-тематический план

п\п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Теоретическая подготовка.	5	5	-
3.	Общая физическая подготовка.	5	-	5
4.	Техническая подготовка.	92	-	92
4.1	Упражнения без мяча.	26	-	26
4.2	Ловля и передача мяча	28	-	28
4.3	Ведение мяча.	38	-	38
5.	Тактическая подготовка	42	-	42
6.	Товарищеские игры (интенсив)	20	-	20
7.	Итоговое занятие.	2	2	-
	Итого:	168	9	159

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая подготовка баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Физическая подготовка баскетболиста. Техническая и тактическая подготовка баскетболиста.

3. Общая физическая подготовка.

Подвижные игры с мячом. Упражнения для развития быстроты реакции. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

4. Техническая подготовка.

4.1 Упражнения без мяча.

Прыжок вверх - вперед с приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами с разной скоростью. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком. Передвижение приставными шагами в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

4.2 Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой после ведения мяча после ведения. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Передача мяча одной рукой в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

4.3 Ведение мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

5. Тактическая подготовка.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

6. Товарищеские игры (интенсив).

7. Итоговое занятие.

Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.

Методическое обеспечение

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля). Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

<i>№</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
1	Вводное занятие. ТБ	беседа	вербальный	плакаты, фотографии	скамейки	беседа
2	Теоретические подготовка	групповое	наглядный, вербальный	плакаты, фотографии	скамейки	беседа
3	Общая физическая подготовка	групповое, в парах	практический вербальный, соревновательный, игровой	-	маты, скамейки, мячи, скакалки.	тестирование
4	Техническая подготовка	групповое, в парах индивидуальные задания	наглядный, вербальный, словесный, практический,	-	баскетбольные мячи и кольца.	контрольные игры
5	Тактическая подготовка	групповое, в парах	практический вербальный, соревновательный, игровой	-	баскетбольные мячи и кольца.	контрольные и товарищеские игры
6	Товарищеские игры	групповое	соревновательный, игровой	-	баскетбольные мячи и кольца.	-
7	Итоговое занятие	групповое, беседа	словесный, вербальный	-	-	беседа

--	--	--	--	--	--	--

При разработке программы учитывались *дидактические* и *специфические* принципы, отражающие общие педагогические закономерности.

Дидактические принципы:

1. *Принцип сознательности и активности.* При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Реализация этого принципа предполагает выполнения педагогом следующих требований:
 - формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
 - формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
 - вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
 - воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при решении задач.
2. *Принцип наглядности* предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию)
3. *Принцип доступности и индивидуализации* означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.
4. *Принцип систематичности* рассматривается в качестве отправных установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Бессистемность, неупорядоченность не допустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса воспитания.

Специфические принципы:

1. *Принцип системного чередования нагрузок с отдыхом.* Он предусматривает определенный порядок чередования нагрузки и отдыха для сохранения эффективности занятий.
2. *Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий* следует из теории развития организма. Он гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей.
3. *Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания* заключается в изменении доминирующей направленности процесса в различных его стадиях применительно к периодам возрастного физического развития организма. Это не означает подчинения процесса физического воспитания возрастным особенностям (плестись «на поводу»

возрастных функциональных изменений свойств организма), а с учетом их вывести организм на более высокую ступень (оптимизировать возрастную динамику индивидуальных возможностей и способностей).

4. *Принцип сверх нагрузки* обосновывает адаптацию, приспособление и совершенствование всех живых существ. Если ткань или орган системы вынуждены преодолевать нагрузку, к которой они не адаптировались, то эта ткань или орган не повреждаются и не слабеют, а наоборот, становятся сильнее.

Методы, используемые при реализации программы

Общепедагогические:

- *Словесного воздействия* (рассказ, описание, объяснение);
- *Наглядного воздействия* (зрительной, двигательной, звуковой наглядности);

Практические:

- *Строгое регламентирование упражнения* (выполнение упражнений в строго заданной форме). Метод обеспечивает индивидуализацию в обучении, строгое дозирование нагрузки;
- *Игровой* (деятельность на основе правил игры). В процессе игры происходит физическое и психическое развитие обучающихся младших классов;
- *Соревновательный* (соперничество на основе унификации действий). Имеет более широкую сферу применения, может использоваться при любой форме организации занятий.

Дидактический материал

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и

последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тестирование скоростных и скоростно-силовых качеств

Бег 30 м - является контрольным упражнением для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, выполняется из положения высокого старта на 3 команды. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Челночный бег 3 x 10 м - отражает время, необходимое для «перестройки» двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией, выполняется из положения высокого старта с обязательным условием касания рукой начерченной границы отрезка 10 метров. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Прыжок в длину с места - определяет уровень развития скоростно-силовых способностей. Выполняется одновременным толчком двумя ногами из положения «старта пловца». Каждый обучающийся выполняет по три попытки. Измерение производится рулеткой в сантиметрах от нулевой отметки до места касания испытуемого пола пятками или последней по отношению к нулевой отметке частью тела.

Список обязательной литературы:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

Календарно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			дата план	дата факт
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. ТБ.	2	2	–		
2	Физическая подготовка баскетболиста. Подвижные игры с мячом.	2	1	1		
3	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Упражнения для развития быстроты реакции.	2	1	1		
4	Правила судейства соревнований по баскетболу. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	1	1		
5	Физическая подготовка баскетболиста. Упражнения для развития ловкости.	2	1	1		
6	Техническая и тактическая подготовка баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	1	1		
7	Прыжок вверх - вперед с приземлением на одну ногу.	2	–	2		
8	Передвижение приставными шагами с разной скоростью	2	–	2		
9	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком	2	–	2		
10	Передвижение приставными шагами в одном и в разных направлениях.	2	–	2		
11	Передвижение правым – левым боком.	2	–	2		
12	Передвижение в стойке баскетболиста.	2	–	2		
13	Остановка прыжком после ускорения.	2	–	2		
14	Остановка в один шаг после ускорения.	2	–	2		
15	Остановка в два шага после ускорения.	2	–	2		
16	Повороты на месте.	2	–	2		
17	Повороты в движении.	2	–	2		
18	Имитация защитных действий против игрока нападения.	2	–	2		
19	Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	–	2		
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	2	–	2		
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	2	–	2		

22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	2	–	2		
23	Передача мяча одной рукой от плеча.	2	–	2		
24	Передача мяча одной рукой с шагом вперед.	2	–	2		
25	Передача мяча одной рукой после ведения.	2	–	2		
26	Передача одной рукой с отскоком от пола.	2	–	2		
27	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	–	2		
28	Передача мяча одной рукой снизу от пола.	2	–	2		
29	Передача мяча одной рукой в движении.	2	–	2		
30	Ловля мяча после полукотскока.	2	–	2		
31	Ловля высоко летящего мяча.	2	–	2		
32	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	2	–	2		
33	Ловля катящегося мяча в движении	2	–	2		
34	Одной рукой в баскетбольный щит с места.	2	–	2		
35	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	2	–	2		
36	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	2	–	2		
37	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	2	–	2		
38	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	2	–	2		
39	Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	2	–	2		
40	Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	2	–	2		
41	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	2	–	2		
42	В прыжке одной рукой с места.	2	–	2		
43	Штрафной.	2	–	2		
44	Двумя руками снизу в движении.	2	–	2		
45	Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	2	–	2		
46	В прыжке со средней дистанции.	2	–	2		
47	В прыжке с дальней дистанции.	4	–	4		
48	Вырывание мяча.	4	–	4		
49	Выбивание мяча.	4	–	4		
50	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	4	–	4		
51	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	4	–	4		
52	Перехват мяча.	4	–	4		
53	Борьба за мяч после отскока от щита.	4	–	4		

54	Быстрый прорыв.	4	–	4		
55	Командные действия в защите.	4	–	4		
56	Командные действия в нападении.	4	–	4		
57	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	14	–	14		
58	Товарищеские игры.	20	–	20		
59	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	–		
	Итого:	168	9	159		

