**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята: | Утверждено: |
| Педагогическим советом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка  (протокол от 30.08.2024 №1) | Приказом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка  (от 30.08.2024 №175)  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Попов |

**Дополнительная общеобразовательная**

**(общеразвивающая) программа**

**спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

Программа предназначена Составитель программы

для детей 10-16 лет (5-9 классы) учителя физической культуры

Срок реализации: 56 часов Дегтярев С.Л.

Липецк, 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка …………………………………………………...3
2. Планируемые результаты…………………………………………………5
3. Учебный план…………………………………………….………………..7
4. Календарный учебный график……………………………………..……..7
5. Содержание программы………………………………………………….. 7
6. Организационно-педагогические условия……………………………...10
7. Оценочные материалы…………………………………………………...11
8. Методические материалы………………………………………………..15
9. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Баскетбол» составлена на основании следующихнормативных правовых документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Устав МАОУ гимназии № 69 г. Липецка, утвержденный приказом департамента образования администрации города Липецка от 12.03.2021 №243

Предлагаемая программа по баскетболу имеет спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программызаключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 5–9 классов 10–16 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 7 месяцев обучения. Включает в себя 56 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

**Цель:** формированиезнаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.

- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- содействовать физическому развитию.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1. **Планируемые результаты**

В результате освоения программы, учащиеся будут **знать**:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.

1. Олимпийские игры современности.

2. правила техники безопасности.

3. оказание помощи при травмах и ушибах.

4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.

5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

8. основное содержание правил по баскетболу.

9. жесты судьи по баскетболу.

10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

**уметь:**

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;

2. выполнять технические приемы и тактические действия;

3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

5. демонстрировать жесты судьи;

6. проводить судейство по баскетболу.

**демонстрировать**:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,

2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;

3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

1. **Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название программы | Количество часов | Форма промежуточной аттестации |
| «Баскетбол» | 56 | Сдача нормативов Соревнование |

1. **Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Начало занятий | 1 октября 2024 года |
| Окончание занятий | 30 апреля 2025 года |
| Продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы | 56 часов |
| Каникулярный период | 30.12.2024-08.01.2025(10 дней) |
| Форма обучения | очная |
| Формы организации занятий | групповые занятия |
| Количество детей в группе | 10-26 учащихся |
| Продолжительность занятий | 1 учебное занятие - 45 минут |
| Промежуточная аттестация | на последнем учебном занятии |

**5. Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Краткая харак-ка вида спорта.** **Требования к технике безопасности** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| **Освоение ловли и передач мяча** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния. |
| **Освоение техники ведения мяча** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле-ния движения и скорости; ведение без и сопротивле-нием защитника ведущей и неведущей рукой. |
| **Овладение техникой бросков мяча** | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча |
| **техника владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| **техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| **Освоение тактики игры** | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей** | Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3. |
| **Формы контроля** | Сдача нормативов. Соревнование |

1. **Организационно-педагогические условия**

**Материально-технические условия**

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.

2. Уличная баскетбольная площадка.

3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.

6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

**Кадровые условия**

Дополнительную общеразвивающую программу «Баскетбол» реализует учитель физической культуры высшей категории Дегтярев С.Л., который систематически (не реже одного раза в три года) повышает уровень своей квалификации, проходит аттестацию на квалификационную категорию каждые пять лет

1. **Оценочные материалы**

**Формы аттестации**

* Опрос учащихся по пройденному материалу.
* Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
* Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
* Контроль соблюдения техники безопасности.
* Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
* Контрольные игры с заданиями.
* Выполнение контрольных упражнений.
* Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
* Результаты соревнований.

**Оценочные материалы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тесты** | **результат** | | | | | |  |
| **высокий** | | **средний** | | **низкий** | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м).  Отрезок 15 м. туда и обратно | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |

**Методическое обеспечение программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма**  **подведения итогов** |
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа,  посещение соревнований. | Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся. |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демон-страция технического действия, практичес-кое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы. | Игры с заданиями, результаты участия в  соревнованиях. |
| Физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы. | Тесты и  контрольные упражнения. |
| Контроль умений и навыков | Соревнования (шко-льные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. | Обсуждение результатов соревнований. |

1. **Список литературы.**

* «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
* журналы «Физкультура в школе».
* «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
* комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
* примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
* программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
* «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. http://reftrend.ru/835574.html 2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\_content&task=view 3. http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\_dejstvija\_v\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

**Рабочая программа**

**к дополнительной общеобразовательной программе спортивной направленности «Баскетбол»**

Программа предназначена Составитель программы

для детей 10-16 лет (5-9 классы) учителя физической культуры

Срок реализации: 56 часов Дегтярев С.Л.

Соколова И.Б.

Липецк, 2024

**1. Планируемые результаты**

В результате освоения программы, учащиеся будут **знать**:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.

1. Олимпийские игры современности.

2. правила техники безопасности.

3. оказание помощи при травмах и ушибах.

4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.

5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

8. основное содержание правил по баскетболу.

9. жесты судьи по баскетболу.

10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

**уметь:**

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;

2. выполнять технические приемы и тактические действия;

3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

5. демонстрировать жесты судьи;

6. проводить судейство по баскетболу.

**демонстрировать**:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,

2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;

3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

**2. Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Краткая харак-ка вида спорта.** **Требования к технике безопасности** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| **Освоение ловли и передач мяча** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния. |
| **Освоение техники ведения мяча** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле-ния движения и скорости; ведение без и сопротивле-нием защитника ведущей и неведущей рукой. |
| **Овладение техникой бросков мяча** | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча |
| **техника владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| **техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| **Освоение тактики игры** | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей** | Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3. |
| **Формы контроля** | Сдача нормативов. Соревнование |

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | К-во часов | Дата | |
| плана | факт |
| 1 | Т. б. на занятиях по баскетболу  1 Стойка игрока, перемещение шагом.  2 Ловля мяча. | 2 |  |  |
| 2 | Терминология, правила игры  1 Передачи двумя руками от груди  2 Ведение мяча на месте и шагом. | 2 |  |  |
| 3 | 1 Перемещения в стойке, шагом и бегом  2 Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате)  3 Ведение мяча шагом и бегом | 2 |  |  |
| 4 | 1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления  2 Ловля и передача одной от плеча  3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока | 2 |  |  |
| 5 | 1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом)  2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча | 2 |  |  |
| 6 | 1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями  2 Ловля и передача двумя от головы  3 Ведение мяча с изменением направления | 2 |  |  |
| 7 | 1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом)  2 Броски с дистанции двумя от груди  3 Основы знаний техники владения мячом  4 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол) | 2 |  |  |
| 8 | 1 Остановка в два шага  2 Ловля и передача в движении  3 Ведение с изменением скорости  4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно) | 2 |  |  |
| 9 | 1 Остановка в два шага (по сигналу)  2 Ловля и передача  3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты  4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно) | 2 |  |  |
| 10 | 1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы  2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1  3 Учебно-двухсторонняя игра | 2 |  |  |
| 11 | 1 Остановка прыжком  2 Ловля и передача в движении со сменой мест  3 Ведение с сопротивлением (пассивным)  4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей | 1 |  |  |
| 12 | 1 Повороты без мяча  2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)  3 Ведение с сопротивлением  4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди) | 2 |  |  |
| 13 | 1 Повороты с мячом  2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)  3 Ведение с сопротивлением  4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди) | 2 |  |  |
| 14 | 1 Вырывание, выбивание мяча  2 Броски с дистанции двумя от груди  3 Игры, игровые задания 3/2, 3/3  4 Учебно-двухсторонняя игра | 2 |  |  |
| 15 | 1 Повороты с мячом с передачей  2 Ловля и передача в движении с сопротивлением  3 Ведение финты  4 Броски мяча в движении с сопротивлением | 1 |  |  |
| 16 | 1 Перехват мяча  2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы  3 Учебная игра, тактика свободного нападения | 2 |  |  |
| 17 | 1 Перехват мяча (с броском в два шага  2 Броски с дистанции в прыжке  3 Учебная игра, тактика позиционное нападение | 1 |  |  |
| 18 | 1Комбинации упр. техники передвижений 2Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов | 2 |  |  |
| 19 | 1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением  2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1) | 2 |  |  |
| 20 | 1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча | 2 |  |  |
| 21 | 1 Штрафной бросок двумя от груди  2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита | 2 |  |  |
| 22 | 1 Штрафной бросок одной от плеча  2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия | 1 |  |  |
| 23 | 1 Игры, эстафеты  2 Штрафной бросок двумя от головы  3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2 | 2 |  |  |
| 24 | 1 Борьба за мяч отскочившего от щита.  2 учебно-двухсторонняя игра организаторские умения | 2 |  |  |
| 25 | 1 Игры, эстафеты  2 Добивание мяча в корзину | 2 |  |  |
| 26 | 1 Круговая тренировка  2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди» | 2 |  |  |
| 27 | 1Комбинации упр. технических приемов 2Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра | 1 |  |  |
| 28 | 1 Комбинации упр. технических приемов  2 Взаимодействие через заслон | 1 |  |  |
| 29 | 1 Комбинации упр. технических приемов  2Умения, помощь в судействе, учебная игра | 1 |  |  |
| 30 | 1 Комбинации упр. в играх эстафетах  2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка | 1 |  |  |
| 31 | 1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча)  2 Учебно-двухсторонняя игра | 1 |  |  |
| 32 | 1 Комбинации упр. в играх эстафетах  2 Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре | 1 |  |  |
| 33 | 1 Комбинации упр. в играх эстафетах  2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре | 1 |  |  |
| 34 | Организация и проведение соревнований по баскетболу. Сдача нормативов. | 1 |  |  |