

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. Майского»**
Муниципальнэщцэныгъэуэху щцанцэ «Щцэныгъэкурьтцэуэху щцанцэ №5 Майкьалэ»
Майский шахарны муниципальный билимбергенучереждениасыны
«Орта билимбергенбешенчиномерни школу»

ПРИНЯТА
педагогическим
советом школы
от 31.08 2020г.
протокол № 1

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по ВР
Е.Н. Яблочкина
«30» 08 2020г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом и. о. директора
МКОУ СОШ №5 г. Майского
от «31» 08 2020г.

№ 162 -ОД
И. о. директора
Г.В. Маерле



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Уровень освоения – стартовый
модифицированная

Форма обучения по программе – очная
Возраст обучающихся: 15-17 лет
Нормативный срок освоения программы:
1 год
Период реализации: 2020-2021 учебный
год
Автор-составитель: Темрокова В.А.,
Педагог дополнительного образования

КБР, Майский
2020 год.

Содержание:

1 Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы).....	3
Нормативно-правовая база.....	3
Степень авторства (тип, вид).....	3
Направленность программы.....	4
Уровень освоения программы.....	4
Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.....	4
Отличительные особенности программы.....	4
Адресат программы.....	5
Срок освоения программы.....	5
Объем программы.....	5
Форма обучения.....	5
Режим Занятий.....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
Учебный (тематический) план.....	8
Содержание учебного (тематического) плана.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	8
2 Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы.....	10
Календарный учебный график.....	10
Формы аттестации и оценочные материалы.....	10
Материально-технические условия реализации Программы.....	11
Методическое и дидактическое обеспечение Программы.....	11
3.Список литературы.....	12

1 Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1 Пояснительная записка

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола. Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий баскетболом. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее - Программа) составлена в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепции развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Степень авторства (тип, вид)

Программа модифицированная. Составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012, 2019г.) и А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Направленность программы- Программа дополнительного образования «Баскетбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения: стартовый.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

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

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в процессе изучения у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, школьники приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная

нагрузка компенсируется у них физической. Занятия физическими упражнениями и спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, а также способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Адресат программы – дети 15-17 лет. Наполняемость группы 10-15 человек.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы -70 ч.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа. Академический час - 40 мин.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.1.	Основы знаний	В процессе занятий			Зачет
1.2.	Техническая подготовка	16	1	15	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	16	1	15	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка(ОФП,СФП)	30	2	28	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Тестирование
1.6.	Правила игры, судейство.	4	1	3	Зачет
Итого		70	6	64	

Содержание учебного (тематического) плана

№	Содержание	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	Основы знаний В процессе учебно-тренировочных занятий	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Правила личной гигиены. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.
2	Техническая подготовка.		
	Передвижения и остановки без мяча	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
	Ловля мяча	Ловля мяча: • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
	Передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Передача мяча одной рукой от плеча	

		Передача мяча двумя руками сверху.	
	Ведение мяча	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) Ведение мяча с изменением скорости передвижения Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) Ведение мяча в движении с переводом на другую руку Ведение мяча с изменением направления движения Ведение мяча с обводкой препятствий	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
	Броски мяча	Бросок мяча двумя руками от груди с места Бросок мяча одной рукой от плеча с места Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке Штрафной бросок	Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
	Отбор мяча	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении Вырывание мяча из рук соперника Накрывание мяча при броске	Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности
	Отвлекающие приемы (финты)	Финты без мяча Финты с мячом	Применять отвлекающие маневры в игре.
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	Демонстрировать приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.
3	Тактическая подготовка		
	Тактика игры	Индивидуальные действия в нападении и защите Групповые действия в нападении и защите: • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2) • взаимодействие двух игроков в	Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.

		<p>нападении через «заслон»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2); • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») <p>Двусторонняя учебная игра</p>	Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.
4	Физическая подготовка (Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка)		
	<p>Физическая подготовка</p> <p>В процессе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости</p> <p>Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты) Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>В процессе учебно-тренировочных</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола</p>
5	Судейская практика	Судейство игры в баскетбол	Демонстрировать жесты баскетбольного судьи, проводить судейство по баскетболу.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- уметь организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

К концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;

- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол и волейбол по правилам.

2 Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы:

Календарный учебный график:

Год обучения по программе	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	29 мая	35	70	1 раз в неделю по 2 часа

Формы аттестации и оценочные материалы

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

повседневное систематическое наблюдение;
сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

спортивные праздники, конкурсы;
матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материал и стимулируется потребность детей к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.)

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой;
2. Уличная баскетбольная площадка;
3. Щиты с кольцами;
4. Стойки для обводки;
5. Гимнастическая стенка;
6. Гимнастическая скамейка;
7. Скакалки;
8. Гимнастические маты;
9. Мячи баскетбольные;
10. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
11. Свисток.
12. Секундомер.

Методическое и дидактическое обеспечение Программы

Методами обучения, данной программой являются:

- словесные методы, создающие у детей предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Дидактические материалы:

Картотека упражнений по баскетболу.

Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

Правила игры в баскетбол.

Правила судейства в баскетболе.

3 Список используемой литературы

Литература для учителя:

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха:

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

2. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1—11 классы (серия «Текущий контроль»).

3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол.

4. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. –Учитель 2010.

5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

6. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

7. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

8. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Литература для учащихся:

1. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятий.	Содержание.	Кол-во часов.	Дата.	
				по плану	Фактически
1	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с	2		

	Передача, ведение, броски мяча	изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Учебная игра в баскетбол.			
2	Ловля, передача мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ведение с переводом мяча за спиной. Учебная игра в баскетбол. История баскетбола.	2		
3		Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления. Ловля и передача одной от плеча. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	2		
4	Ведение с обводкой.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	2		
5		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		
6		1 Перемещения в стойке, шагом и бегом. Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) 3. Ведение мяча шагом и бегом. Беседа «Гигиенические основы спортивной тренировки».	2		
7	Броски мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой	2		

		от головы с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.			
8	Штрафной бросок	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	2		
9		Штрафной бросок двумя от груди 2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная Защита. Беседа :«Режим дня , питание спортсмена».	2		
10		1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	2		
11		1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) 2 Учебно-двухсторонняя игра.	2		
12	Специальные упражнения и комбинации. ОФП	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	6		
		Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра.			
		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание			

		отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра			
13	Ведение с разной высотой отскока.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2		
14	Круговая тренировка	Круговая тренировка (5-6 станций). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол. Теория « Организационные принципы круговой тренировки».	2		
15	Вырывание и выбивание мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	2		
16		1 Вырывание, выбивание мяча 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Игры, игровые задания 3/2, 3/3.	2		
17	Индивидуальная защита.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	2		
18	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол. Беседа «личная и общественная гигиена. Требования к одежде и обуви и месту проведения занятий».	2		

19	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2		
20	Позиционное нападение	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2		
21	Прессинг.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг. Беседа «Профилактика травматизма и предупреждение заболеваний».	2		
22	Бросок одной рукой в прыжке	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Бросок одной в прыжке. Учебная игра.	2		
23	Круговая тренировка	Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.	2		
24	Нападение быстрым прорывом.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	2		
25		1 Перехват мяча (с броском в два шага 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционное нападение	2		
26		1 Комбинации упр. техники	2		

		передвижений 2Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов			
27		1Комбинации упр. технических приемов 2Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	2		
28	Специальные упражнения и комбинации.	Специальные упражнения и комбинации. Учебная игра в баскетбол. Умения, помощь в судействе, учебная игра	2		
29	Тактическая подготовка	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	4		
30		1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	2		
31		1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	2		
32	Зачетная тренировка	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол. Умения, помощь в судействе, учебная игра	2		