

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Подготовка к ГТО» - программа **физкультурно-спортивной направленности**.

Уровень программы - базовый уровень.

Баскетбол - вид спорта, которым увлечены миллионы людей по всему миру. Игра в баскетбол строится на естественных движениях (бег, прыжки, ходьба) и индивидуальных действиях без мяча (развороты, движения приставным шагом, остановки, обманные движения), а также с использованием мяча (бросок мяча в кольцо, ведение, передача, ловля). Соперничество, во время которого игрокам нужно атаковать кольцо соперника и защитить свое, активизирует использование всех немаловажных для школьника физических качеств: скоростносиловых, скоростных и координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости. В работу включается большинство функциональных систем организма ребенка, начинают работать главные механизмы энергообеспечения. Чтобы добиться высокого спортивного результата, игрокам нужно быть целеустремленными, решительными, настойчивыми, смелыми, уверенными в себе.

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).

Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

2. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог

дополнительного образования детей и взрослых"».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Критерии оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга (распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р).

Адресат программы. Данная программа разработана для детей 7-11 лет, желающих обучаться

баскетболу, без определенной физической и практической подготовки, независимо от уровня способностей. Группа здоровья - основная.

Актуальность программы. Баскетбол - вид спорта, которым увлечены миллионы людей по всему миру. Игра в баскетбол строится на естественных движениях (бег, прыжки, ходьба) и индивидуальных действиях без мяча (развороты, движения приставным шагом, остановки, обманные движения), а также с использованием мяча (бросок мяча в кольцо, ведение, передача, ловля). Соперничество, во время которого игрокам нужно атаковать кольцо соперника и защитить свое, активизирует использование всех немаловажных для школьника физических качеств: скоростносиловых, скоростных и координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости. В работу включается большинство функциональных систем организма ребенка, начинают работать главные механизмы энергообеспечения. Чтобы добиться высокого спортивного результата, игрокам нужно быть целеустремленными, решительными, настойчивыми, смелыми, уверенными в себе.

Педагогическая целесообразность программы связана с направлением образовательного процесса на развитие природных способностей учащихся, на практическое применение навыков игры в баскетбол, а также с обеспечением возможности спортивной практики для каждого учащегося в составе сборной школы, что имеет большое воспитательное значение. Активизирует умственные способности. Игра в баскетбол требует от участников единых усилий, направленных на достижение единого результата. Общие переживания создают благотворную почву для индивидуального развития. Пример товарищей, общее воодушевление, радость исполнения активизирует робких, нерешительных. Все это способствует воспитанию духа коллективизма и товарищества, являясь почвой для формирования дружеских отношений. Кроме того, сам процесс игры вызывает у детей положительные переживания, радостный эмоциональный подъем, огромный интерес к игре.

Уровень освоения программы: общеразвивающий.

Объем и срок освоения программы:

Цель и задачи программы:

Цель программы – содействие повышению общей работоспособности младших школьников и их гармоничному физическому развитию.

Задачи:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у младших школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, умения взаимодействовать в команде;

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкость.

Планируемые результаты: отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

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;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

- знать о физических качествах;

- 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.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Категория учащихся: учащиеся 7-11 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения, 102 часа

Формы занятий: групповая

Наполняемость учебной группы: 16 человек

Режим занятий: 1 год обучения 3 занятие в неделю

Форма организации деятельности учащихся на занятии: занятие состоит из трех частей: вводная (разминка); основная (работа - отработка определенного элемента игры); заключительная (игра, заминка). В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности. Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Материально-техническое оснащение:

- Наличие спортивного зала (24x14м);
- Наличие баскетбольных мячей на каждого ученика.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название раздела, темы		1-ый год обучения
Теоретическая подготовка		5
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1
2	История рождения и развития баскетбола.	1
3	Режим и питание спортсмена.	1
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1
Общая физическая подготовка		36
1	Развитие силы	6
2	Развитие быстроты	8
3	Развитие выносливости	8
4	Развитие ловкости	8
5	Развитие гибкости	6
Техническая подготовка		56
1	Стойки баскетболиста	2
2	Перемещения по площадке	4
3	Ведение мяча	14
4	Передачи мяча	8
5	Броски по кольцу в прыжке	14
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	14
Тактическая подготовка		4
1	Групповые действия в нападении	1
2	Командные действия в нападении	1
3	Групповые действия в защите	1
4	Командные действия в защите	1
Тестирование, контрольные испытания		1
Итого		102

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности обучения: этот период характеризуется формированием и развитием устойчивого интереса учащихся к игре в баскетбол.

Учебный процесс направлен на ознакомление учащихся с историей баскетбола, правилами игры, знать правила техники безопасности при проведении занятий. Дети получают первоначальные представления об игре; осваивают стойку баскетболиста, постановка рук во время броска мяча.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать накоплению спортивных впечатлений;
- формировать навыки броска мяча
- Формировать навыки стойки баскетболиста.

Развивающие:

- выявить и развивать физические способности детей (быстрота, ловкость, выносливость);
- развивать творческие способности: тактика игры в защите, нападении.
- развивать чувство команды;
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;

- формировать умение работать в команде;
- воспитывать чувство коллективизма, умение доводить начатую работу до конца, понимать и чувствовать ответственность за команду.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися

К концу обучения дети будут знать/понимать:

- Правила техники безопасности при проведении занятий
- Историю рождения и развития баскетбола

Уметь:

- Выполнять стойку баскетболиста
- Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении.
- Броски по корзине.
- Передачи мяча.

Содержание обучения

Групповые занятия.

1. Раздел: теоретическая подготовка

Теория: Введение в предмет. Понятие о баскетболе. Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола.

Режим и питание спортсмена. Личная гигиена и закаливание организма.

Практика: ответы на вопросы преподавателя.

2. Раздел: общая физическая подготовка

Теория: Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Практика: Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 30 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками.

Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все

участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

ОФП.

2.1. Развитие силы

Практика: Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами,

2.3. Развитие быстроты

Практика: бег на короткие дистанции, бег из разных положений, бег с изменением направления.

2.3. Развитие выносливости

Практика: кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции.

2.4. Развитие ловкости

Практика: прыжки с поворотом, эстафеты с мячом и без, челночный бег.

2.5. Развитие гибкости

Практика: упражнения на гибкость в разминке.

3. Раздел: Техническая подготовка

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Учебно-тренировочная игра поупрощенным правилам

4. Раздел: практическая подготовка

4.1. Стойка баскетболиста

Теория: Стойка баскетболиста в нападении — это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников. Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

Практика: Объяснение и показ. Выполнение стойки готовности на месте.

Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом: по ориентирам; по сигналу педагога. То же, что в упр. 4, но после старта из различных и. п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т. п. То же, что в упр. 4, 5, но с изменением направления и скорости передвижений. То же, что в упр. 6, но в эстафетах и подвижных играх типа «Пятнашки», «Ловушки», «Два мороза» и т. п. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т. д. (по мере освоения техники игры).

4.2. Перемещения по площадке

Теория: Умение правильно передвигаться в баскетболе имеет особое значение: в игре одновременно участвуют 10 человек. Все они почти непрерывно находятся в движении. При этом каждый баскетболист должен уметь правильно выбрать и направление, и способ, и темп перемещений. Тренеры подчас недооценивают этот раздел техники баскетбола, считая, что игрок со временем сам научится правильным движениям. Изучение и совершенствование всех технических приемов игры в баскетбол - ведение, передач, бросков - должно строиться на прочном фундаменте. А таким фундаментом и является техника перемещений. Ни одним техническим приемом игры в движении, на скорости не одолеть, если не научиться правильно передвигаться по площадке, сначала без мяча, а потом и с мячом.

Практика: Передвижение. Его характер и направление в защите обуславливаются системой защиты и действиями подопечных. В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении, а также передвижение приставными шагами в стороны, вперед, назад и бег спиной вперед. При выполнении приставных шагов ноги согнуты, ступни параллельны; самопередвижение мягкое, стелющееся, без подпрыгивания. Первый шаг всегда делают ближайшей к направлению движения ногой. Ступню толчковой ноги приставляют к опорной не вплотную, а на некотором расстоянии без скрещения. Ходьбу и медленный бег используют, когда защитник находится впереди от нападающего, не проявляющего активности. Если защитник оказался сбоку или сзади подопечного, он использует ускорение. При близком расположении перед подопечным передвигаются чаще всего приставными шагами. Бег спиной вперед применяют в основном при переходе от нападения к защите. Различные способы передвижений защитники чередуют с остановками, поворотами и прыжками.

4.3. Ведение мяча

Теория: Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при

помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад. Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч подвладно не каждому игроку. Дело в том, что противник в любую секунду может отобрать его у Вас или просто выбить. Ведение баскетбольного мяча преимущественно используется для того, чтобы перевести его на чужую половину или совершить обыгрыш противника с последующим броском мяча.

Практика: ведение правой, левой рукой без зрительного контроля, на месте и в движении.

4.4. Передачи мяча

Теория: Передача мяча в баскетболе - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Практика: способы передачи



Классификация способов передачи мяча

5. Раздел: Тактическая подготовка

5.1. Групповые действия в нападении

Теория: Структурными элементами групповых тактических действий являются индивидуальные действия игроков, определенным образом организованные во времени и пространстве. Групповые действия в нападении базируются на согласованных

взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке. Их успешность требует соответствующего начального взаиморасположения нападающих, взаимосвязанного маневрирования на определенном участке площадки, своевременности и согласованности действий игроков, их полного взаимопонимания.

Практика: «Передай мяч и выходи» — взаимодействие двух игроков.

5.2. Командные действия в нападении.

Теория: Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков, и отражением их служат определенные системы игры в нападении. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в

связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения. Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяющие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях {при розыгрышах спорных бросков, при вбрасываниях мяча, при игре в концовках периодов).

Практика: позиционное нападение.

5.3. Групповые действия в защите

Теория: Групповые действия — основа эффективной защиты. К групповым взаимодействиям при численном равенстве противников относят переключение, проскальзывание, подстраховку, организацию борьбы за отскок и групповой отбор мяча.

Практика: вырывание, выбивание мяча, перехват, борьба за отскок.

5.4. Командные действия в защите.

Теория: Командные действия защиты реализуются при использовании трех систем игры - личной, зонной и смешанной. Они отличаются принципами применяемых противодействий: опека каждым игроком заранее намеченного противника; опека противников, действующих на контролируемом защитном участке площадки и, наконец, одновременное использование обоих принципов разными игроками команды. Каждая система включает несколько вариантов защитных действий. Главные их отличия - площадь, на которой оказывается сопротивление противнику и степень активности действий защищающихся. В каждой системе игры различают три основных варианта: концентрированная защита - она предполагает активные действия в непосредственной близости от корзины; главные усилия здесь направлены против игроков, стремящихся получить мяч и действующих с ним в области штрафного броска; рассредоточенная защита - она предусматривает противодействие на половине или на 3/4 площадки; наиболее активные действия осуществляются против игрока с мячом и игроков, стремящихся получить его в опасной для корзины позиции; прессинг - его задача одновременно противодействовать всем нападающим, независимо от их позиций и владения мячом; при прессинге защитники действуют жестко, всегда располагаясь вплотную к своим подопечным. Эффективность действий команды в защите зависит от психологического настроения игроков, быстроты перехода к защитным действиям, понимания партнерами своих задач, владения приемами их решения и степени согласованности взаимодействий.

Практика: зонная защита, личная защита.

6. Раздел: Тестирование, контрольные испытания

Практика: Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся. В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Список литературы

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис. канд. пед. наук. - Омск, 1988 - 21 с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн. Син. 1881. - 90 с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. // Физкультура в школе – 1990. - №7 – с. 1517.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997. - 480 с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. - 1990. - №6, 7 - с. 17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Польшня, 1986. - 111 с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1976. - 111 с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 1984. - 24 с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: 1996.

Календарно-тематическое планирование
1 год обучения
7-11 лет

№ п/п	Раздел. Тема учебного занятия.	Форма занятия	Всего часов	Дата
1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка. История развития баскетбола.	Теория	3	
2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Практика	3	
3	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Практика	3	
4	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Практика	3	
5	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Практика	3	
6	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Практика	3	
7	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Практика	3	
8	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Практика	3	
9	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Практика	3	
10	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Практика	3	
11	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Практика	3	
12	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Практика	3	
13	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Практика	3	
14	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	Практика	3	
15	ОРУ с мячами. Круговая тренировка.	Практика	3	

16	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжке.	Практика	3	
17	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Практика	3	
18	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теория, практика	3	
19	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Практика	3	
20	ОФП	Практика	3	
21	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча.	Практика	3	
22	ОРУ. Бросок одной рукой от плеча с места.	Практика	3	
23	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху.	Практика	3	
24	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке	Практика	3	
25	ОРУ. Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Практика	3	
26	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону	Практика	3	
27	ОРУ. Вырывание мяча	Практика	3	
28	ОРУ. Выбивание мяч.	Практика	3	
29	ОРУ. Техника накрывания мяча	Практика	3	
30	ОРУ. Индивидуальные действия	Практика	3	
31	ОРУ. Командные действия	Практика	3	
32	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	Практика	3	
33	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	Практика	3	
34	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Практика	3	
Всего			102	