

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по «Баскетболу»,
спортивно-оздоровительной направленности**

Автор программы: Костенко Ольга Александровна – учитель по физической культуре МБОУ «Томаровская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Швеца В.В. Яковлевского городского округа»

Программа принята на заседании педагогического совета МБОУ «Томаровская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Швеца В.В. Яковлевского городского округа» протокол № от « 29 » августа 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена на основе программы «Баскетбол» для внешкольных учреждений; автор: Водяникова И.А., М.: Просвещение-1977 год и адаптирована в соответствии с материально-технической базой школы и учебным планом школы.

Отличительная особенность

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-14 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Актуальность программы

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунитет.

Педагогическая целесообразность программы определяется одной из ведущих позиций баскетбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

Новизна программы

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цели и задачи

Целью программы «Баскетбол» является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие: обучение и совершенствование технических и тактических действий спортивной игры.

Развивающие: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы и гордости за высокие достижения российских спортсменов.

Сроки реализации программы: программа курса «Баскетбол» рассчитана на три года 2020 -2023 год обучения.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий:

Программа «Баскетбол» реализуется на базе МБОУ «Томаровская СОШ №2». Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по два часа.

Состояние здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Возраст учащихся: 11-14 лет.

В сроках реализации: 3 года -**216 часов.**

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- Положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
-обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры:
-способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке

1. Оценка прыжка вверхсместа (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		Средний	Выше среднего	Высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 и 14 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

2. Оценка бега на 20 метров

Класс	Девочки			Мальчики		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 и 14 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

3. Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		11 лет	12 лет	13 и 14 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля безотскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Таблица оценок тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” сведением мяча ча 2X15м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег г” сведением мяча ча 3X10м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3

Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мячав стену за 30сек (кол- во передач)	19	18	18	17	17	16

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Для занятий в секции по «Баскетбол» для учащихся 11-14 по данной программе отводится 2 часа в неделю.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы занятий	Содержание воспитания с учетом рабочей программы воспитания школы	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы знаний. (Теоретические сведения)	Формирование осознанного подхода к управлению организмом и обеспечению духовного и физического здоровья.	4
	Раздел 2. Общая и специально физическая подготовка.	Развитие ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности.	16
	Раздел 3. Техника и тактика игры.	Раскрытие умственного и физического потенциала, развитие навыков конструктивного общения, умений работать в команде.	52
	ИТОГО:	72 часа	

Календарно-тематическое планирование

в секции ПДО по БАСКЕТБОЛУ

Количество часов по программе 72

1-год обучения 2-я группа

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Содержание занятий
	план	факт		
1	08.09. 22		<u>Теоретические сведения</u>	Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.
2	08.09			Режим и питание спортсмена. Личная гигиена и закаливание организма.
3	15.09		Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
4	15.09			Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 100, 400, 500 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.
5	22.09			Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.
6	22.09			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.
7	29.09			Акробатические упражнения.
8	29.09			Подвижные игры. Спортивные игры.
9	06.10. 22		Техническая подготовка	Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.
10	06.10			Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Учебно-тренировочная игра
11	13.10			Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.
12	13.10			Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра
13	20.10			Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком

				от пола.
14	20.10			Передача мяча одной рукой снизу на месте; Учебно-тренировочная игра
15	27.10			Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении.
16	27.10			Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Учебно-тренировочная игра
17	03.11.2022			Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках
18	03.11.			Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Подвижные игры
19	10.11			Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места.
20	10.11			Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Учебно-тренировочная игра
21	17.11			Бросок от головы; бросок снизу двумя руками;
22	17.11			Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега Учебно-тренировочная игра
23	24.11			Штрафной бросок
24	24.11			Штрафной бросок Учебная игра
25	01.12.2022		<u>Тактическая подготовка</u>	Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.
26	01.12			Игра в защите, опека игрока. Двухсторонняя игра
27	08.12.			Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).
28	08.12			Учебно-тренировочная игра
29	15.12		Контрольная игра	Контрольная игра
30	15.12			Контрольная игра
31	22.12		Контрольные испытания	Тестирование по общей физической подготовке: подтягивание; отжимание из упора; поднимание туловища; прыжки через скакалку.
32	22.12			Тестирование по технико – тактической подготовке
33	29.12		Общая и специальная физическая подготовка	Плавание в равномерном темпе до 300 м.
34	29.12			Подвижные игры на воде.

35	12.01.2022			Плавание в равномерном темпе до 300 м.
36	12.01			Подвижные игры на воде.
37	19.01			Плавание в равномерном темпе до 400 м.
38	19.01			Подвижные игры на воде.
39	26.01		<u>Тактическая подготовка</u>	Групповые действия в защите: проскальзывание, противодействие тройке
40	26.01			Двухсторонняя игра с заданием
41	02.02.2022			Групповые действия в защите: противодействие скрестному выходу и малой восьмерке
42	02.02			Двухсторонняя игра с заданием
43	09.02.			Командные действия в защите: варианты зонной защиты
44	09.02			Двухсторонняя игра с заданием
45	16.02			Командные действия в защите: варианты зонной защиты
46	02.03.2022			Двухсторонняя игра с заданием
47	02.03		Контрольная игра	Соревнования по баскетболу
48	16.03			Соревнования по баскетболу
49	16.03			Соревнования по баскетболу
50	23.03			Соревнования по баскетболу
51	23.03		<u>Тактическая подготовка</u>	Индивидуальные действия в нападении: сочетание изученных приемов с финтами «без мяча» и «с мячом».
52	30.03.			Двухсторонняя игра с заданием
53	30.03			Индивидуальные действия в нападении: заслоны игроку с мячом и без мяча.
54	06.04.2022			Двухсторонняя игра с заданием
55	06.04			Групповые действия в нападении: взаимодействия двух нападающих против трех защитников; «тройка».
56	13.04			Групповые действия в нападении: скрестный выход, пересечение. Двухсторонняя игра с заданием
57	13.04			Командные действия в нападении: разучивание комбинаций
58	20.04			Командные действия в нападении: разучивание комбинаций
59	20.04		<u>Теоретические сведения</u>	Основы спортивной тренировки Правила соревнований.
60	27.04			Судейство соревнований Учебно – тренировочная игра.
61	27.04		Контрольная игра	Соревнования по баскетболу.
62	04.05.2022			Соревнования по баскетболу

63	04.05			Соревнования по баскетболу
64	11.05			Соревнования по баскетболу
65	11.05		Общая и специальная физическая подготовка	Легкоатлетические упражнения: бег на скорость 60,100 м. Прыжки в длину с разбега.
66	18.05.			Кросс на 2 км. Подвижная игра
67	18.05			Развивать выносливость: кросс до 2 км
68	25.05			Игра в футбол.
69	25.05			Развивать выносливость: кросс до 2 км
70	31.05			Игра в футбол
71	31.05		Контрольные испытания	Тестирование по общей физической подготовке: челночный бег 3*10 м; бег на 40 м.
72	31.05			Прыжок в длину с места Бег на 300 м.

Календарно-тематическое планирование

в секции ПДО по БАСКЕТБОЛУ

Количество часов по программе 72

2-год обучения

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Содержание занятий
	план	факт		
1	07.09. 21		<u>Теоретические сведения</u>	Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.
2	07.09			Режим и питание спортсмена. Личная гигиена и закаливание организма.
3	14.09		Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
4	14.09			Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 100, 400, 500 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.
5	21.09			Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.
6	21.09			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.
7	28.09			Акробатические упражнения.
8	28.09			Подвижные игры. Спортивные игры.
9	05.10. 21		Техническая подготовка	Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.
10	05.10			Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Учебно-тренировочная игра
11	12.10			Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.
12	12.10			Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра
13	19.10			Передача мяча одной рукой, от плеча после

				ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола.
14	19.10			Передача мяча одной рукой снизу на месте; Учебно-тренировочная игра
15	26.10			Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении.
16	26.10			Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Учебно-тренировочная игра
17	02.11.21			Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках
18	02.11			Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Подвижные игры
19	09.11			Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места.
20	09.11			Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Учебно-тренировочная игра
21	16.11			Бросок от головы; бросок снизу двумя руками;
22	16.11			Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега Учебно-тренировочная игра
23	23.11			Штрафной бросок
24	23.11			Штрафной бросок Учебная игра
25	30.11		<u>Тактическая подготовка</u>	Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.
26	30.11			Игра в защите, опека игрока. Двухсторонняя игра
27	07.12.21			Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).
28	07.12			Учебно-тренировочная игра
29	14.12		Контрольная игра	Контрольная игра
30	14.12			Контрольная игра
31	21.12		Контрольные испытания	Тестирование по общей физической подготовке: подтягивание; отжимание из упора; поднятие туловища; прыжки через скакалку.
32	21.12			Тестирование по технико – тактической подготовке
33	28.12		Общая и специальная физическая подготовка	Плавание в равномерном темпе до 300 м.

34	28.12			Подвижные игры на воде.
35	11.01.22			Плавание в равномерном темпе до 300 м.
36	11.01			Подвижные игры на воде.
37	18.01			Плавание в равномерном темпе до 400 м.
38	18.01			Подвижные игры на воде.
39	25.01		<u>Тактическая подготовка</u>	Групповые действия в защите: проскальзывание, противодействие тройке
40	25.01			Двухсторонняя игра с заданием
41	01.02.22			Групповые действия в защите: противодействие скрестному выходу и малой восьмерке
42	01.02			Двухсторонняя игра с заданием
43	08.02			Командные действия в защите: варианты зонной защиты
44	08.02			Двухсторонняя игра с заданием
45	15.02			Командные действия в защите: варианты зонной защиты
46	15.02			Двухсторонняя игра с заданием
47	22.02		Контрольная игра	Соревнования по баскетболу
48	22.02			Соревнования по баскетболу
49	01.03.22			Соревнования по баскетболу
50	01.03			Соревнования по баскетболу
51	15.03		<u>Тактическая подготовка</u>	Индивидуальные действия в нападении: сочетание изученных приемов с финтами «без мяча» и «с мячом».
52	15.03			Двухсторонняя игра с заданием
53	22.03			Индивидуальные действия в нападении: заслоны игроку с мячом и без мяча.
54	22.03			Двухсторонняя игра с заданием
55	29.03			Групповые действия в нападении: взаимодействия двух нападающих против трех защитников; «тройка».
56	29.03			Групповые действия в нападении: скрестный выход, пересечение. Двухсторонняя игра с заданием
57	05.04.22			Командные действия в нападении: разучивание комбинаций
58	05.04			Командные действия в нападении: разучивание комбинаций
59	12.04		<u>Теоретические сведения</u>	Основы спортивной тренировки Правила соревнований.
60	12.04			Судейство соревнований Учебно – тренировочная игра.
61	19.04		Контрольная игра	Соревнования по баскетболу.
62	19.04			Соревнования по баскетболу

63	26.04			Соревнования по баскетболу
64	26.04			Соревнования по баскетболу
65	17.05. 22		Общая и специальная физическая подготовка	Легкоатлетические упражнения: бег на скорость 60,100 м. Прыжки в длину с разбега.
66	17.05			Кросс на 2 км. Подвижная игра
67	24.05			Развивать выносливость: кросс до 2 км
68	24.05			Игра в футбол.
69	24.05			Развивать выносливость: кросс до 2 км
70	24.05			Игра в футбол
71	31.05		Контрольные испытания	Тестирование по общей физической подготовке: челночный бег 3*10 м; бег на 40 м.
72	31.05			Прыжок в длину с места Бег на 300 м.