

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОУ ИРМО «БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ»**

«РАССМОТРЕНО»
Педагогический совет
Протокол № 1 от 27.08.2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ
от 01.09.25 № 92/11-О
И.о. Директор МОУ ИРМО
«Большереченская СОШ»
Е. Л. Новицкая



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год обучения (68 часа/год)

составитель: Безницкая Юлия Александровна
педагог дополнительного образования
МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»

р.п. Большая речка
2025 г.

Пояснительная записка
к программе
спортивной секции «Баскетбол»

Программа спортивной секции «Баскетбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);
- Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Настоящая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Место и роль физкультуры и спорта в воспитании учащихся.

Краткое описание: Баскетбол - одна из популярных спортивных игр в России. Для него характерны разнообразные движения: бег, прыжки, ловля, броски, ведение мяча.

Полное описание: Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит. Баскетбол – одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения – ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками.

Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Место программы в учебно – воспитательном процессе: Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Цель программы: *создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.*

В процессе реализации программы решаются **задачи:** - мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания: тренировочные занятия, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, скакалки, кегли, фишки, ориентиры и др.

Наполняемость групп и режим учебно – тренировочной работы:

Рабочая программа по баскетболу предназначена для воспитанников имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся очно в групповой форме, 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа и 0,5 часа в неделю заочно, предусмотрены для самоподготовки. Содержание данной программы рассчитано на систему три раза в неделю.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Самоподготовка;
- Конкурсы, викторины.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2009) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для воспитанников представлено в примерном учебном плане.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	2
2	Техническая	22
3	Тактическая	10
4	Физическая	30
5	Соревновательная	2
6	Контрольные нормативы	2
ИТОГО:		68

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия т. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая и самоподготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после низкого отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Ожидаемый результат:

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране

- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе
- Уметь
- Овладеть техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр
- Развить качества личности
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированные умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Методическое обеспечение и литература.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

Календарный - тематический план программы «БАСКЕТБОЛ» на 2025 - 2026 учебный год.

№	Кол-во часов	Название темы	Тип подготовки	Примечание
1.		Инструктаж по ТБ. Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП Сам/подг	I четверть
2.		Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	
3.		Развитие баскетбола в России и за рубежом.	Сам/подг.	
4.		Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	
5.		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
6.		Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	Сам/подг.	
7.		Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	
8.		Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	
9.		Изучение физической подготовки баскетболиста	Сам/подг.	

10.		Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
11.		Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
12.		Изучение силовой подготовки баскетболиста	Сам/подг.	
13.		Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	
14.		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	
15.		Изучение скоростно-силовой подготовки баскетболиста	Сам/подг.	
16.		Взаимодействие двух игроков, «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	
17.		Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	
18.		Изучение координационных способностей баскетболистов	Сам/подг.	
19.		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	
20.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Подвижная игра «Снайпер»	Интегр.	
21.		Изучение технических упражнения без мяча.	Сам/подг.	
22.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	

23.		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	36 часов
24.		Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	II четверть
25.		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	
26.		Изучить технику ведения мяча.	Сам/подг.	
27.		Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	
28.		Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	
29.		Изучить технику ведения мяча	Сам/подг.	
30.		Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП. Учебная игра	Теор. ОФП Такт.	
31.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Такт. Интегр.	
32.		Изучить технику владения мяча	Сам/подг.	
33.		СФП. Командные действия в нападении. Инструкторская и судейская практика.	Теор. Техн. ОФП	
34.		ОФП. Командные действия в нападении. Инструкторская и судейская практика.	Техн.	

35.		Изучить технику ловли мяча	Сам/подг.	
36.		СФП. Инструкторская и судейская практика. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт. Интегр.	
37.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. СФП	
38.		Изучить технику высокого ведения мяча	Сам/подг.	
39.		ОФП. Совершенствование изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Теор. ОФП Техн.	
40.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика	Такт.	
41.		Изучить технику низкого ведения мяча	Сам/подг.	
42.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Такт. Интегр.	
43.		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Теор. ОФП Техн.	
44.		Изучить технику защитных действий при опеке игрока	Сам/подг.	

		без мяча.		
45.		ОФП. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	Техн. Интегр.	
46.		Новогодний турнир по баскетболу, на приз Деда Мороза	Соревновательная деятельность.	72 часа
47.		ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. Техн.	III четверть
48.		ОФП. Учебная игра с выбором места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	Такт.	
49.		Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Сам/подг.	
50.		ОФП. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. ОФП. СФП	
51.		Ознакомление с противодействием взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Техн. СФП	
52.		Изучить технику перехвата мяча.	Сам/подг.	
53.		СФП. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	Техн. СФП	
54.		Совершенствование противодействия взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Техн. СФП	
55.		Изучить технику борьбы за мяч после отскока от щита.	Сам/подг.	

56.		СФП. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». В учебной игре.	Техн. СФП	
57.		Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП Двусторонняя игра.	Техн. СФП	
58.		Изучить технику быстрого прорыва.	Сам/подг.	
59.		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Такт. ОФП. СФП	
60.		Совершенствование броска мяча в движении с одного шага в корзину. ОФП.	Такт. ОФП. СФП	
61.		Изучить технику командных и индивидуальных действий в защите.	Сам/подг.	
62.		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт. ОФП. СФП	
63.		Обучение взаимодействия двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Техн. ОФП	
64.		Изучить технику командных действий в нападении.	Сам/подг.	
65.		Многократное выполнение технических приемов. Совершенствование взаимодействия двух игроков «подстраховка».	Такт. ОФП. СФП	
66.		ОФП. Закрепление взаимодействия двух	Техн.	

		игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	ОФП	
67.		Изучить технику командных действий в защите.	Сам/подг.	
68.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Техн. ОФП	
69.		Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Такт. ОФП. СФП	
70.		Изучить технику командных действий в защите.	Сам/подг.	
71.		ОФП. Характеристики спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча	Такт. ОФП. СФП	
72.		Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Техн. ОФП. Сам/подг.	
73.		Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Техн. СФП	
74.		Судейская практика. Углублённое изучение средств и методов спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Сам/подг Такт. Интегр.	
75.		Изучить технику индивидуальных действий в защите.	Сам/подг.	
76.		ОФП. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Техн. ОФП	

77.		ОФП. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Двусторонняя игра.	Техн. ОФП	
78.		Изучить игру в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Сам/подг.	121 час
79.		Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Судейская практика. Двусторонняя игра.	Такт. Интегр.	IV
80.		Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра	Техн. СФП	
81.		Изучить теорию психологической подготовки баскетболиста.	Сам/подг.	
82.		Интегрированное совершенствование сочетания способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Судейская практика. Двусторонняя игра.	Такт. Интегр.	
83.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Двусторонняя игра.	Техн. СФП	
84.		Изучить теорию соревновательной деятельности баскетболиста.	Сам/подг.	
85.		Совершенствование действия одного защитника против двух нападающих.	Техн. СФП	

		СФП		
86.		Совершенствование изученных технических приёмов. Двусторонняя игра по техническим правилам	Техн. ОФП	
87.		Изучить теорию организации и проведения соревнований по баскетболу.	Сам/подг.	
88.		ОФП. Закрепление действия одного защитника против двух нападающих.	Техн. ОФП	
89.		Совершенствование изученных технических приёмов. Двусторонняя игра по техническим правилам	Техн. СФП	
90.		Изучить правила судейства соревнований по баскетболу.	Сам/подг.	
91.		Совершенствование изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Техн. ОФП	
92.		Применение в двухсторонней игре выученные технические приёмы. Ведение мяча с изменением направления движения	Техн. ОФП	
93.		Закрепление действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Техн. СФП	
94.		Изучить правила судейства соревнований по баскетболу.	Сам/подг.	
95.		Совершенствование изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Техн. ОФП	
96.		Изучить правила судейства соревнований по баскетболу.	Сам/подг.	
97.		Закрепление действия одного защитника против двух, трёх	Техн. СФП	

		нападающих. СФП		
98.		Совершенствование изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	
99.		Изучить теорию организации места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	Сам/подг.	
100.		Применение в двухсторонней игре выученные технические приёмы	Техн. ОФП	
101.		Соревнования по баскетболу посвящённое Дню защиты детей.	Такт.	
102.		Контрольное тестирование. Подведение итогов работы, награждение.		68