

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 П. ДОБРОВОЛЬСК

«Утверждаю»
директор МБОУ СОШ №4
п. Добровольск
Белевичене А.А.
«__30__» августа 2022 года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Баскетбол»
на 2022-2023 учебный год

Составитель: учитель физической культуры
Самсонова Татьяна Алексеевна,
первая категория

п. Добровольск
2022

Пояснительная записка

Образовательная программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни.

Новизна программы в том, что, во-первых, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

В третьих, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесберегающей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Практическая значимость программы соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – это командный вид спорта. В баскетболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противоборство баскетболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только баскетболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В баскетболе цель каждого фрагмента состязания

состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В баскетболе например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- Способствовать повышению работоспособности учащихся,
- Развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - воспитывать дисциплинированность;
 - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Адресат программы дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей в возрасте 12-16 лет.

Объем и сроки освоения программы.

Срок освоения программ 9 месяцев, 72 часа

Набор на обучение свободный.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Особенностью данной программы является возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол»

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 9 месяцев, по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.
2. Изучение и обучение основам техники баскетбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в баскетболе.

Теоретическая подготовка юных баскетболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории баскетбола,
- сведения о современных передовых баскетболистов командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 144 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Основные формы и методы обучения:

Формы организации занятий: занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Наполняемость учебной группы не менее 12 человек.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 72 занятия по объективным причинам (болезни, праздничные дни или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Планируемые результаты

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Способы определения результативности

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

1. В начале года проводится входное тестирование. Оно предусматривает зачетное занятие по общей и специально-физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Тестовый контроль
Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

2.Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Она предусматривает зачетное занятие по технико-тактической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.	7-9	6-8
2	Применение изученных способов передач мяча.	8-10	5-7
3	Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника.	5-7	4-6
4	Выбор способа выполнения бросков мяча корзину в зависимости от расстояния до нее.	7-9	6-8
5	Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Срок реализации 9 месяцев.

Учебный план

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	1	2	1	-	1	1	-	1	-

Общая физическая подготовка	5	4	5	6	4	5	4	4	5
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	6	5	6	5	5
Техническая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	6	5
Соревнование	-	-	1	-	1	-	-	-	-
Контрольные испытания	1	1	-	1	-	1	1	-	1
Всего: 144 часа	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Содержание программы

1. Теоретические сведения

- Последовательность и этапы обучения баскетболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;
- Задачитренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, добросовестность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

2. Общефизическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

3. Специальная подготовка

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Контроль технической подготовкой;
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники баскетбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Обучения отвлекающим действиям при нападении;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке баскетболистов;
- обучения контр-атакующим действиям в баскетболе;

- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

6.Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Календарный учебный график

В период летних каникул

(с 01 июня 2022 года по 31 августа 2023 года программа не реализуется)

Количество учебных недель- 35

Количество учебных дней- 72

Продолжительность каникул - нет каникулярных дней

Дата начала и окончание учебных периодов – 01.09.2022- 31.05.2023

Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем на 2022-2023 учебный год:

- 4 ноября 2022 года – День народного единства
- 23 февраля 2023 года – День защитника Отечества
- 8 марта 2023 года – Международный женский день
- 1 мая 2023 года – Праздник весны и труда
- 9 мая 2023 года – День Победы

Организационно – педагогические условия реализации программы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

- *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Материально – техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной площадкой.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантелей;
- баскетбольные мячи.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Список литературы

1. Нормативно – правовые и иные документы.

1. Конституция РФ.
2. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ)
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
6. Федеральный закон от 24.07.1998 г. N 124-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г. Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. №196)

2. Основная литература.

1. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2003. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

б. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Время занятия
1	Техника безопасности при занятиях баскетболом. ОФП.	2
2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	2
3	Закрепление передач двумя руками над головой	2
4	Закрепление техники передач двумя руками в движении	2
5	Закрепление техники броска после ведения мяча	2
6	Закрепление техники поворотам в движении	2
7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	2
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	2
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места	2
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2
11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2
12	Учет по технической подготовке	2
13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2
14	Закрепление техники ведения и передач в движении	2
15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2
16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2
17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	2
18	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2
19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	2
20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	2
21	Закрепление выбивания мяча при ведении	2
22	Закрепление передач одной рукой с поворотом	2
23	Прием нормативов по технической подготовке	2
24	Закрепление передач в движении в парах	2
25	Закрепление передач в тройках в движении	2
26	Закрепление передач в тройках в движении	2
27	Закрепление передач в движении	2
28	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2
29	Закрепление техники передач мяча	2
30	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2
31	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	2
32	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2
33	Закрепление через центрального, заслоны.	2
34	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	2

35	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	2
36	Прием нормативов по технической подготовке	2
37	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2
38	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2
39	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2
41	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2
43	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2
44	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2
45	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	2
46	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	2
47	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2
48	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2
49	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2
50	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2
51	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2
52	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2
53	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2
54	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2
55	Закрепление пройденного материала	2
56	Закрепление пройденного материала	2
57	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	2
58	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	2
59	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	2
60	Закрепление техники добивания мяча в корзину	2
61	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	2
62	Закрепление техники бросков и передач в движении	2
63	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	2
64	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	2
65	Закрепление бросков в движении	2
66	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	2
67	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	2
68	Совершенствование в технических приемах	2

69	ОФП и СФП самостоятельные занятия	2
70	ОФП и СФП самостоятельные занятия	2
71	ОФП и СФП самостоятельные занятия	2
72	ОФП и СФП самостоятельные занятия	2
Итого		144 часа