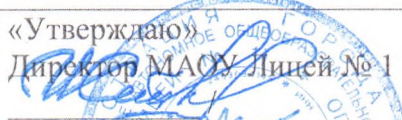



Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Лицей № 1»

«Согласовано» Педагогическим советом МАОУ Лицей №1 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г.	«Утверждаю» Директор МАОУ Лицей №1  И.Н.Сеткова Приказ № <u>80</u> от « <u>1</u> » <u>сентября</u> 20 <u>21</u> г. 
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная
«Подвижные игры (Баскетбол для всех и каждого)»

Возраст: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель программы:
Другов Владимир Анатольевич
Педагог дополнительного образования

Красноярск, 2021

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 5-9 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Дополнительное образование учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г..

Программа рассчитана на пять лет (общий объем - 525 часов), исходя из 3 часов занятий в неделю.

Актуальность программы

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цели и задачи

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса дополнительного образования используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «Описание материально технического обеспечения дополнительного образования».

Общая характеристика курса

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

МЕСТО КУРСА В ШКОЛЬНОМ ПЛАНЕ

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана дополнительного образования рассчитана на 525 часов для детей 11-15 лет.

Сроки реализации программы. 5 класс 3 час. в неделю - 105 часов, 6 класс 3 час. в неделю – 105 часов, 7 класс 3 час. в неделю - 105 часов, 8 класс 3 час. в неделю - 105 часов, 9 класс 3 час. в неделю - 105 часов.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ В СОДЕРЖАНИИ КУРСА

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – 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 и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны*:

знать

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов											
			5кл(105)		6кл(105)		7кл(105)		8кл (105)		9кл (105)		9кл(102)	
		52 5ч	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Основы знаний		В процессе учебно-тренировочных занятий											
2	Передвижения и остановки без мяча	45		18		9		6		6		6		6
3	Ловля мяча	36		12		9		9		3		3		3
4	Передача мяча	36		12		9		9		3		3		3
5	Ведение мяча	96		27		21		18		18		12		12
6	Броски мяча	84		12		18		18		18		18		18
7	Отбор мяча	30		-		6		6		9		9		9
8	Отвлекающие приемы (финты)	27		-		6		6		9		6		6
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	24		12		6		6		-		-		-

10	Тактика игры	127		12		21		27		33		34		36
11	Подвижные игры и эстафеты	-	В процессе учебно-тренировочных занятий											
12	Физическая подготовка	-	В процессе учебно-тренировочных занятий											
13	Судейская практика	20		-		-		-		6		14		9
	Всего:	525		105		105		105		105		105		102

Распределение учебного материала по баскетболу по классам

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)						
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	•	•	•	•	•
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	•	•	•	•	•
3	Тактические действия в баскетболе	•	•	•	•	•
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	•	•	•	•	•
Передвижения и остановки без мяча						
1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	Р	З	З	С	С
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из	Р	З	З	С	С

	различных исходных положений					
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	P	3	C	+	+
4	Прыжки, повороты вперед, назад	P	3	C	+	+
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	+	+	+
Ловля мяча						
	Ловля мяча <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) 	P	3	3	C	+
					P	3
Передачи мяча						
1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	P	3	3	C	C
2	Передача мяча одной рукой от плеча			P	3	C
3	Передача мяча двумя руками сверху					P
Ведение мяча						
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	P	3	3	C	C
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		P	3	C	C
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	P	3	3	C	C
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку			P	3	3
5	Ведение мяча с изменением направления движения	P	3	3	3	C
6	Ведение мяча с обводкой препятствий			P	3	3
Броски мяча						

1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Р	З	З	З	С
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Р	З	З	З	С
3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения		Р	З	З	С
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке					Р
5	Штрафной бросок			Р	Р	З
Отбор мяча						
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении		Р	З	С	С
2	Вырывание мяча из рук соперника			Р	З	С
3	Накрывание мяча при броске				Р	З
Отвлекающие приемы (финты)						
1	Финты без мяча		Р	З	С	С
2	Финты с мячом			Р	Р	Р
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом						
1	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	+	+	+	+	+
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+	+	+	+	+
Тактика игры						
1	Индивидуальные действия в нападении и защите		Р	Р	З	З
2	Групповые действия в нападении и защите:					
	взаимодействие двух игроков;		Р	З	С	С
	взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);			Р	З	С
	взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)				Р	З
	взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;				Р	З
	взаимодействие трех нападающих против двух				Р	З

	защитников (3Х2);					
	взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);		Р	З	З	С
	взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);					Р
	взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)					Р
	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
	Судейство игры в баскетбол				+	+

Условные обозначения: **Р**- разучивание двигательного действия; **З** – закрепление двигательного действия; **С**-совершенствование двигательного действия; **«+»** - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
1	Библиотечный фонд		
1.1.	Федеральный государственный стандарт начального общего образования	Д	В составе кабинета по физической культуре

1.2.	Программа Дополнительного образования. «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность /П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2011г. (Работаем по новым стандартам)» для учащихся 1-4 классов.	Д	В составе кабинета по физической культуре
1.3	Учебная научная, научно-популярная литература по баскетболу	Д	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по баскетболу для учителей 1.«Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007» 2.«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984 4.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001 5.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998. 6.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов. - М.:Просвещение,1997, 7.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2012		В составе кабинета по физической культуре. В составе библиотечного фонда
2	Технические средства обучения		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала и площадки	Д	В составе материально-технического оснащения образовательного учреждения
2.2	Мегафон	Д	
2.3	Радиомикрофон	Д	
2.4	Сканер	Д	
2.5	Принтер	Д	
2.6	Мультимедиапроектор	Д	
2.7	Экран	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для прослушивания песен, проведения соревнований и физкультурных праздников.
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Кабинет для проведения аудиторных занятий	Г	

4.2	Спортивный зал	Г	
4.3	Площадка для игр подготовительных к баскетболу на открытом воздухе	Г	
4.4	Медицинская аптечка	Д	В составе кабинета по физической культуре.
4.5	Мячи баскетбольные	К	
4.6	Насос с иглой для надувания мячей	Д	
4.7	Щиты баскетбольный	Г	В составе кабинета по физической культуре.
4.8	Щиты тренировочный навесные с кольцом и сеткой	Г	
4.9	Стойки для обводки	Г	

Д - демонстрационный экземпляр, К – комплект (на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группах

Календарно-тематическое планирование 7- 9 класс

№ п/п	Дата План.	Тема занятия	1 гр. План	2 гр. План	3 гр. План	Факт
1	1 нед.	Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки игрока.	02.09	02.09	02.09	
2-3		Передвижения и остановки без мяча.	04.09 07.09	04.09 07.09	04.09 07.09	
4.	2нед	Держание мяча. Ведение мяча на месте.	09.09	09.09	09.09	
5		Остановки в два шага.	11.09	11.09	11.09	
6		Остановки прыжком.	14.09	14.09	14.09	
7	3нед	Ведение мяча шагом правой и левой рукой.	16.09	16.09	16.09	
8-9		Передвижения и остановки без мяча. Игровые задания.	18.09 21.09	18.09 21.09	18.09 21.09	
10-11	4 нед.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	23.09 25.09	23.09 25.09	23.09 25.09	
12-13	5 нед.	Ведение мяча правой и левой рукой змейкой.	28.09 30.09	28.09 30.09	28.09 30.09	
14-16		Ловля и передача мяча двумя руками от груди от головы на месте.	02.10 05.10 07.10	02.10 05.10 07.10	02.10 05.10 07.10	

17	6 нед.	Передвижения и остановки без мяча и с мячом.	09.10	09.10	09.10	
18-19		Передвижения и остановки без мяча и с мячом.	12.10 14.10	12.10 14.10	12.10 14.10	
20-21	7нед	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	16.10 19.10	16.10 19.10	16.10 19.10	
22		Ведение мяча шагом и бегом.	21.10	21.10	21.10	
23-24	8нед	Ловля и передача мяча правой и левой рукой от плеча.	23.10 26.10	23.10 26.10	23.10 26.10	
25		Ловля и передача мяча в движении.	28.10	28.10	28.10	
26-27	9нед	Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Эстафеты.	30.10 09.11	30.10 09.11	30.10 09.11	
28		Ловля и передача мяча в парах.	11.11	11.11	11.11	
29-30	10нед	Ведение мяча с изменением направления.	13.11 16.11	13.11 16.11	13.11 16.11	
31		Бросок мяча двумя руками от груди с места.	18.11	18.11	18.11	
32-33	11нед	Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Игры.	20.11 23.11	20.11 23.11	20.11 23.11	
34		Комбинации из освоенных элементов.	25.11	25.11	25.11	
35-36	12нед	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	27.11 30.11	27.11 30.11	27.11 30.11	
37		Ведение мяча с изменением высоты отскока.	02.12	02.12	02.12	
38-39	13нед	Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты.	04.12 07.12	04.12 07.12	04.12 07.12	
40		Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.	09.12	09.12	09.12	
41-42	14нед	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	11.12 14.12	11.12 14.12	11.12 14.12	
43		Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Игры.	16.12	16.12	16.12	
44-45	15 нед	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.	18.12 21.12	18.12 21.12	18.12 21.12	
46		Броски мяча в кольцо с различных точек с места.	23.12	23.12	23.12	
47-48	16нед	Ведение мяча с изменением направления.	25.12 28.12	25.12 28.12	25.12 28.12	
49		Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания.	30.12	30.12	30.12	
50-51	17нед	Тактические действия в игре.	11.01	11.01	11.01	

			13.01	13.01	13.01	
52		Ловля и передачи мяча на месте и в движении в парах, колоннах.	15.01	15.01	15.01	
53-54	18нед	Ловля и передача мяча в движении.	18.01 20.01	18.01 20.01	18.01 20.01	
55		Броски в кольцо после ведения.	22.01	22.01	22.01	
56-57	19нед	Ведение мяча с изменением направления.	25.01 27.01	25.01 27.01	25.01 27.01	
58		Тактические действия в игре.	29.01	29.01	29.01	
59-50	20нед	Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Эстафеты.	01.02 03.02	01.02 03.02	01.02 03.02	
61		Броски мяча в кольцо с места и после ведения.	05.02	05.02	05.02	
62-63	21нед	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	08.02 10.02	08.02 10.02	08.02 10.02	
64		Комбинации из освоенных элементов.	12.02	12.02	12.02	
65-66	22нед	Ведение мяча с ускорением после сигнала.	15.02 17.02	15.02 17.02	15.02 17.02	
67		Ловля и передача мяча во встречных колоннах.	19.02	19.02	19.02	
68-69	23нед	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игры.	22.02 24.02	22.02 24.02	22.02 24.02	
70		Броски мяча в кольцо на месте и после ведения.	26.02	26.02	26.02	
71-72	24нед	Ведение мяча спиной вперёд.	01.03 03.03	01.03 03.03	01.03 03.03	
73		Тактические действия в нападении.	05.03	05.03	05.03	
74-75-	25нед	Ловля и передача мяча в парах, тройках	10.03 12.03	10.03 12.03	10.03 12.03	
76		Комбинации из освоенных элементов.	15.03	15.03	15.03	
77-78	26нед	Ловля и передача мяча в движении.	17.03 19.03	17.03 19.03	17.03 19.03	
79		Тактические действия в защите.	05.04	05.04	05.04	
80-81	27нед	Ведение мяча после ловли в движении.	07.04 09.04	07.04 09.04	07.04 09.04	
82		Броски в кольцо после ведения правой и левой рукой.	12.04	12.04	12.04	
83-84	28нед	Ловля и передача мяча в движении.	14.04	14.04	14.04	

			16.04	16.04	16.04	
85		Комбинации из освоенных элементов.	19.04	19.04	19.04	
86-87	29нед	Ведение мяча с ускорением.	21.04 23.04	21.04 23.04	21.04 23.04	
88		Броски в кольцо на месте и после ведения.	26.04	26.04	26.04	
89-90	30нед	Комбинации из освоенных элементов.	28.04 30.04	28.04 30.04	28.04 30.04	
91		Тактические действия .	03.05	03.05	03.05	
92-93	31нед	Броски в кольцо после ведения.	05.05 07.05	05.05 07.05	05.05 07.05	
94		Комбинации из освоенных элементов.	10.05	10.05	10.05	
95-96	32нед	Броски в кольцо одной и двумя руками.	12.05 14.05	12.05 14.05	12.05 14.05	
97		Тактические действия в игре.	17.05	17.05	17.05	
98-99	33нед	Комбинации из освоенных элементов.	19.05 21.05	19.05 21.05	19.05 21.05	
100		Тактические действия в игре.	24.05	24.05	24.05	
101-102	34нед	Тактические действия в игре. Комбинации из освоенных элементов.	26.05 28.05	26.05 28.05	26.05 28.05	
103-104	35нед	Тактические действия в игре.	26.05 28.05	26.05 28.05	26.05 28.05	
105		Тактические действия в игре. Комбинации из освоенных элементов.	31.05	31.05	31.05	