

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новобирилюсская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО  
ШМО классных руководителей  
Протокол № 1 от 30.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ «Новобирилюсская СОШ»  
/Прудникова И.Н./  
Приказ № 43 «а» от 02.09.2022



Программа дополнительного образования детей  
Физкультурно - спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 13-16 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составитель: Сторожук В.А.  
учитель физической культуры

с.Новобирилюссы  
2022 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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 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.

### **Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

## **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

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

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

## **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. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5–2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,

– круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

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 подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Тематика занятий:**

*Теория.* Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

### ***Техническая подготовка.***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, развернувшись спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Совершенствование техники ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетающих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

### ***Тактическая подготовка.***

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух

игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3 : 2, 2 : 3.

***Общефизическая подготовка.***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во второй год обучения.

***Соревнования.*** Принять участие в трех соревнованиях.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	3
2	Специальная подготовка техническая	43
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	10
5	Соревнования	10

### Требования к уровню подготовки учащихся

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

#### Знать

- состояние и развитие баскетбола в России
- основы правил соревнований по баскетболу
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приемы закаливания

#### Уметь

- выполнять технические приемы баскетболиста
- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

#### Развить качества личности

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

## Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

### *Нормативы технической подготовки.*

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
3	13	11	15	26
4	11	9	17	22

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

## **Общefизическая подготовка**

### **Нормативы технической подготовки.**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

**Участие в соревнованиях.** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
11. Гантели различной массы – 20 шт.
12. Мячи баскетбольные – 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

## Список литературы

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
10. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
11. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

### Календарно-тематическое планирование на учебный год:

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Используемый инвентарь	Дата проведения занятия	
				по плану	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Краткий обзор развития баскетбола.	Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. История развития баскетбола, краткий обзор.	-		
2	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте ( в парах). Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
3	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.	Секундомер.		
4	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
5	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
6	Техническая подготовка.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
7	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.	Секундомер.		
8	Совершенствование техники передач, ловли, бросков.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
9	Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	Баскетбольные мячи, стойки.		

	нападение (5:0). Без смены мест.				
10	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте.	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте.	Баскетбольные мячи, стойки	<b>15.1</b> <b>1</b>	
11	Тактическая подготовка. Тактика защиты. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	Парные и групповые упражнения с сопротивлением. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	Баскетбольные мячи, стойки		
12	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
13	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	Ловля и передача мяча в парах и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	Баскетбольные мячи		
18	Развитие двигательных качеств.	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Мостик, трамплин, мячи.		
15	Техническая подготовка.	Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху). Ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).	Баскетбольные мячи		
16	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.	Баскетбольные мячи	<b>27.1</b> <b>2</b>	
17	Развитие двигательных качеств.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Баскетбольные мячи		
18	Контрольные игры.	Совершенствование двигательных навыков.	Баскетбольные мячи		

19	Контрольные игры.	Совершенствование двигательных навыков.	Баскетбольные мячи		
20	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
21	Сведения о строении и функциях организма человека.	Сведения о строении и функциях организма человека.	-		
22	Развитие двигательных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Мячи.	<b>14.0</b> <b>2</b>	
23	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Упражнения в парах. Передачи со сменой мест. Передачи из рук в руки на высокой скорости. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
24	Развитие двигательных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Секундомер.		
25	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	Баскетбольные мячи		
26	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ловля и передача мяча в парах., тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага, бросок после остановки. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
27	Развитие двигательных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Секундомер.		
28	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	Баскетбольные мячи		
29	Развитие двигательных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Секундомер.		
30	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Упражнения в парах. Передачи со сменой мест. Передачи из рук в руки на высокой скорости. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		

31	Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Баскетбольные мячи		
32	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Баскетбольные мячи		
33	Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Баскетбольные мячи		
34	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Баскетбольные мячи		
35	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра.	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
36	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Баскетбольные мячи		
37	Посещение соревнований.	Совершенствование технических и тактических действий в игре.	Баскетбольные мячи		
38	Развитие двигательных качеств.	Прием контрольных нормативов по О.Ф.П.	Баскетбольные мячи		
39	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	-		
40	Тактика защиты.	Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия.	Баскетбольные мячи		
41	Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	Обход заслона. Блокирование мяча при броске. Упражнение в прессинге.	Баскетбольные мячи		
42	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
43	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением.	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		

44	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
45	Технические действия.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи		
46	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
47	Упражнения в быстром прорыве	Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.	Баскетбольные мячи		
48	Технические действия.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи		
49	Контрольная игра.	Контрольная игра. Совершенствование умений и навыков.	Баскетбольные мячи		
50	Технические действия.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи		
51	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
52	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
53	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 10 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м.	Секундомер.		
54	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину	Баскетбольные мячи		
55	Скрестный выход игроков задней линии.	Скрестный выход игроков задней линии. Скрестный выход после заслона. Скрестный выход с ведением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		

56	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
57	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину	Баскетбольные мячи		
58	Бег на коньках.	Бег на коньках. Развитие выносливости.	Коньки.		
59	Бег на коньках.	Бег на коньках. Развитие выносливости.	Коньки.		
60	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
61	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину	Баскетбольные мячи		
62	Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов	Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов. Бросок в движении с сопротивлением.	Баскетбольные мячи		
63	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
64	Упражнения в быстром прорыве	Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.	Баскетбольные мячи		
65	Ловля мяча.	Ловля двумя руками «высокого» мяча Ловля двумя руками «низкого» мяча Ловля двумя руками «катящегося» мяча	Баскетбольные мячи		
66	Упражнения в быстром прорыве	Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.	Баскетбольные мячи		

67	Тактика защиты.	Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия.	Баскетбольные мячи		
68	Обход заслона. Блокирование мяча при броске.	Обход заслона. Блокирование мяча при броске. Упражнение в прессинге.	Баскетбольные мячи		