

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Победа»

Рассмотрено и рекомендовано  
к утверждению:  
педагогическим советом  
протокол № 2  
от «26» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно – спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

Уровень программы: базовый  
Возрастная категория: от 7 до 18 лет  
Срок реализации: 1 год

г. Новоалександровск  
Ставропольский край, 2024 г.

## **1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Победа» (далее МБУ ДО «СШ «Победа») разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федерального закона РФ от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБУ ДО «СШ «Победа»;
- Локальных нормативных актов МБУ ДО «СШ «Победа»;
- Других федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки воспитанников.

Направленность программы «Баскетбол» предусматривает прежде всего повышение уровня разносторонней физической подготовленности воспитанников, а также расширение и углубление объема баскетбольных навыков и умений; на развитие склонностей, интересов и способностей, занимающихся к социальному и профессиональному самоопределению.

### **Актуальность и социальная целесообразность программы.**

Актуальность данной программы состоит в том, что, спортивно-оздоровительной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации воспитанников.

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

В играх и действиях с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игры используются как специальные навыки (бросание и ловля мяча, забрасывание мяча в корзину, метание на дальность и в цель), так и общефизическая подготовка в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

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

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое развитие, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

#### **Новизна программы.**

Новизной данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека.

#### **Адресат программы.**

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов рабочей программы предмета и дисциплины «Физическая культура» и представлена как обязательный вид спорта в государственном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта.

Заниматься могут воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 276 часов.

Количество воспитанников в объединении 12-25 человек.

#### **Формы обучения** - очная.

**Особенности организации учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- тестирование.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

### **Режим занятий.**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа, академический час 45 мин).

### **1.2. Цели и задачи.**

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

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

- обучить способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- мотивировать воспитанников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- помочь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствовать функциональных возможностей организма;
- формировать позитивную психологию общения и коллективное взаимодействие;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

### **1.3. Содержание программы.**

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>		
1.1	Правила техники безопасности. Общая характеристика подготовки воспитанника (физическая, техническая, тактическая, психологическая).	1	1	
1.2	История современного баскетбола. Соревновательная деятельность, правила судейства в баскетболе.	1	1	
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>88</b>		
2.1.	Имитационные упражнения без мяча.	4		4
2.2.	Ловля и передача мяча.	4		4
2.3	Ведение мяча.	40		40
2.4	Броски мяча.	40		40
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>84</b>		
3.1	Действия игрока в защите.	40		40
3.2	Действия игрока в нападении.	44		44

<b>4</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>80</b>		
4.1	Общая подготовка	32		32
4.2	Специальная подготовка	48		48
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>20</b>		
5.1	Состав команды и установка на игру всей команде, отдельным игрокам.	2		2
5.2	Соревнования по баскетболу.	18		18
<b>6.</b>	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>		
6.1	Проверка результативности подготовки воспитанников по критериям	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>2</b>	<b>274</b>

## Содержание программы.

### 1. Теоретическая подготовка (2 часа)

1.1 Правила техники безопасности. Общая характеристика спортивной подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая).

1.2. История современного баскетбола. Соревновательная деятельность, правила судейства в баскетболе.

### 2. Техническая подготовка (88 часа)

2.1 Имитационные упражнения без мяча – 4 часа:

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

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

3. Передвижение правым – левым боком.

4. Передвижение в стойке баскетболиста.

5. Остановка прыжком после ускорения.

6. Остановка в один шаг после ускорения.

7. Остановка в два шага после ускорения.

8. Повороты на месте.

9. Повороты в движении.

10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

11. Имитация защитных действий против игрока защиты.

2.2 Ловля и передача мяча – 4 часа:

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих 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 акт явным сопротивлением защитника.

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

#### 2.3 Ведение мяча – 40 часов:

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.

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### 2.4 Броски мяча – 40 часов:

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 по 1 укрюком, крюком. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.

### **3. Тактическая подготовка (84 часа)**

#### **3.1 Действия игрока в защите – 40 часов:**

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

#### **3.2 Действия игрока в нападении – 44 часа:**

Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

1. Перехват мяча.
2. Борьба за мяч после отскока от щита.
3. Быстрый прорыв.
4. Командные действия в защите.
5. Командные действия в нападении.
6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **4. Физическая подготовка (80 часа)**

#### **4.1 Общая подготовка – 32 часов:**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, скакалками), на снарядах (перекладина, скамейка). Подвижные игры.

#### **4.2 Специальная подготовка – 48 часов:**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **5. Участие в соревнованиях по баскетболу (20 часов)**

#### **5.1 Состав команды и установка на игру всей команде, отдельным игрокам – 2 часа:**

Стартовый состав команды. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

#### **5.2. Соревнования по баскетболу – 18 часов:**

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет круглогодичной Спартакиады учебных заведений БГО.

### **6. Тестирование (2 часа).**

#### **6.1 Проверка результативности подготовки воспитанников по критериям -2 часа.**

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18

3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

В качестве критериев использованы следующие тесты:

а) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

б) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в



защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

в) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

г) Броски с точек.

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

***В результате освоения программы воспитанники должны знать:***

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

***В результате освоения программы воспитанники должны уметь:***

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбол;
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

**По окончании обучения планируется сформировать, следующие компетенции:**

**Общекультурные:**

- способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия

**2. Комплекс организационных условий.**

**2.1. Календарный график**

Начало реализации программы – 1 сентября

Количество недель – 46.

**2.2. Условия реализации программы.**

Занятия проводятся в спортивном зале МБУ ДО «СШ «Победа», г.Новоалександровск, ул. Ленина, стр. 64/1.

Реализация программы секции «Баскетбол» требует наличие спортивного зала, спортивной площадки.

***Материально-техническое обеспечение:***

- 1.игровые щиты с кольцами -2 шт.,
- 2.стойки для обводки – 10 шт.,
- 3.гимнастические скамейки – 7шт.,
- 4.гимнастические скакалки – 10 шт.
- 5.мячи набивные – 6 шт.,
- 7.баскетбольные мячи – 15 шт.

**2.3. Используемые технологии**

При реализации программы используются, следующие технологии:

- технология групповой работы;
- технология индивидуальной деятельности;
- технология разноуровневой подготовки;
- здоровьесберегающая технология.

**2.4. Дидактические материалы.**

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

**2.5. Список литературы.**

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы-рекомендации / авт.- сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. — М.: ФиС, 1975.

3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для игроков / Ник Сортел; - М.: АСТ: Астрель, 2005.

4. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.

5. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987

6. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.; №11, июнь 2003 г.; №17, сентябрь 2003 г.

7. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009)

Интернет-ресурсы

8. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта город Воронеж

9. Филиппова Ю.С. Здоровье и физическая культура: учебно-методическое пособие/ Филиппова Ю.С. – Москва ИНФА – М, 2020. – 197 с. (Среднее профессиональное образование.) (эл.библиотека Знаниум)

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов	Вид занятий
1	Инструктаж по технике безопасности. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Техника владения мячом: передачи, ведение, броски. Учебная игра.	Теоретическое. ОФП	2	теоретическое
2	Совершенствование ведения и передач. Личная система защиты.	Техническое.	2	практическое
3	ОФП. Личная защита. Учебная игра	Тактическое	2	практическое
4	Совершенствование ведения и передач. Броски со средней дистанции.	Техническое	2	практическое
5	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.	Техническое	4	практическое
6	Броски по кольцу в движении. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
7	Учебная игра в защите 3х3. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое

8	Передачи в движении в парах, в тройках. Учебная игра.	Техническое.	2	практическое
9	ОФП. Игра в защите 3х3. Учебная игра.	ОФП. Техническое.	2	практическое
10	Тактика игры в нападении, учебная игра.	Тактическое	2	практическое
11	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.	Техническое.	2	практическое
12	ОФП. Личная система защиты. учебная игра.	ОФП. Тактическое	2	практическое
13	Тактические действия игроков в защите. Учебная игра.	Тактическое	4	практическое
14	Игра 3х3. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
15	Передача мяча в парах, в тройках. Учебная игра.	Техническое.	2	практическое
16	Совершенствование передач на месте в движении.	Техническое.	4	практическое
17	ОФП. Учебная игра.	ОФП. Тактическое	2	практическое
18	Преодоление зонной защиты. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
19	Освобождение от опеки игроков. Учебная игра.	Тактическое Техническое.	2	практическое
20	Обучение игроков освобождаться от опеки игроков. Учебная игра.	Тактическое Техническое.	4	практическое
21	ОФП. СФП. Учебная игра.	Тактическое ОФП СФП	2	практическое
22	ОФП. СФП. Выравнивание, выбивание мяча. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
23	Игра зонной защитой. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
24	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.	Техническое	4	практическое
25	ОФП. Игра 2х1, 1х1. Штрафные броски.	Тактическое.	2	практическое
26	Совершенствование бросков в прыжке со средней дистанции.	Техническое	2	практическое
27	ОФП. Игра 2х2, 3х3.	Тактическое ОФП	2	практическое
28	Обучение заслону. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
29	ОФП. Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое
30	ОФП. Зонная защита. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое
31	Совершенствование ведения, передач, бросков.	Техническое	4	практическое
32	Тактика игры против зонной защиты.	Тактическое	2	практическое
33	ОФП. Совершенствование бросков со средней дистанции.	Техническое	2	практическое
34	ОФП. Зонный прессинг. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое
35	Тактика игры против зонной защиты. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
36	Зонный прессинг. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
37	ОФП. Выравнивание, выбивание мяча. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
38	Игра в защите и нападении. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
39	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Тактическое Техническое	4	практическое

40	ОФП. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое
41	ОФП. СФП. Совершенствование тактики и техники игры.	Тактическое Техническое	2	практическое
42	ОФП. Зонный прессинг. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
43	ОФП. Тактика игры в защите и нападении.	Тактическое ОФП	2	практическое
44	ОФП. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	Тактическое Техническое ОФП	2	практическое
45	Индивидуальные действия игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
46	Совершенствование ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
47	ОФП. Взаимодействие игроков в игре. Игра 2х2.	Техническое Техническое ОФП	4	практическое
48	ОФП. Игра в защите. Игра 3х3, 3х4.	Тактическое ОФП	2	практическое
49	ОФП. Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.	ОФП Техническое	2	практическое
50	ОФП. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое
51	СПФ. Игра в защите. Учебная игра.	Тактическое СФП	4	практическое
52	ОФП. Индивидуальная тактика игрока. Учебная игра.	ОФП Тактическое	2	практическое
53	ОФП. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое
54	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
55	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
56	ОФП. Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	Техническое Тактическое	2	практическое
57	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
58	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Техническое	2	практическое
59	Совершенствование ведения, передач, бросков в движении. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
60	ОФП. Совершенствование бросков со средней дистанции.	Техническое ОФП	2	практическое
61	ОФП. Взаимодействие игроков с центровым. Учебная игра.	ОФП Техническое	2	практическое
62	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
63	Совершенствование ведения, передач, бросков в движении. Учебная игра.	Техническое	4	практическое
64	ОФП. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое
65	ОФП. СФП. Совершенствование бросков с точек. Учебная игра.	Техническое ОФП.	2	практическое
66	Взаимодействие игроков с центровым. Штрафные броски. Учебная игра.	Тактическое Техническое.	2	практическое
67	ОФП. СФП. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	Техническое ОФП СФП	2	практическое

68	Индивидуальные тактические действия игроков. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
69	ОФП. Совершенствование бросков в движении. Учебная игра.	Техническое	4	практическое
70	ОФП. Тактика игры в защите. Совершенствование бросков.	Техническое Тактическое	2	практическое
71	СФП. Совершенствование бросков и передач. Игра 3x2.	СФП Техническое.	2	практическое
72	Тактика игры в защите и нападении.	Техническое Тактическое	2	практическое
73	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.	Тактическое Техническое	2	практическое
74	Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое
75	Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое
76	Соревнования.	Тактическое Техническое.	2	практическое
77	Соревнования.	Техническое Тактическое	2	практическое
78	Соревнования.	Техническое Тактическое	2	практическое
79	Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое
80	Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое
81	Соревнования.	Тактическое Техническое	2	практическое
82	Совершенствование передач на месте, в движении. Учебная игра.	Техническое.	4	практическое
83	Борьба за мяч. Броски со средней дистанции.	Тактическое Техническое	2	практическое
84	Броски со средней дистанции. Учебная игра.	Техническое.	4	практическое
85	Подбор отскочившего мяча. Борьба за мяч. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
86	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое.	2	практическое
87	ОФП. Совершенствование бросков. Зонный прессинг. Игра 3x3.	Тактическое. Техническое ОФП	4	практическое
88	СФП. Техника и тактика игры в защите и нападении.	Тактическое Техническое СФП	2	практическое
89	Совершенствование индивидуальной техники игры.	Техническое	4	практическое
90	ОФП. СФП. Совершенствование бросков. Игра 3x3.	ОФП СФП Техническое	2	практическое
91	Совершенствование индивидуальной тактики игры.	Тактическое.	2	практическое
92	ОФП. СФП. Игра 3x3, 3x2.	ОФП. СФП	2	практическое

93	Совершенствование бросков и передач. Игра 3х3.	Техническое.	2	практическое
94	ОФП. Тактика защиты и нападения. Учебная игра.	Тактическое ОФП	2	практическое
95	Совершенствование передач, бросков, ведения. Учебная игра.	Техническое	2	практическое
96	ОФП. Индивидуальная тактика игры в защите. Учебная игра.	ОФП Тактическое	2	практическое
97	СФП. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	СФП. Тактическое	2	практическое
98	Совершенствование передач, ведения, бросков.	Техническое	4	практическое
99	Тактика игры в защите. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
100	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
101	Соревнования по стрит-болу.	Тактическое	2	практическое
102	ОФП. СФП. Учебная игра.	ОФП СФП. Тактическое	2	практическое
103	Взаимодействие игроков 2х1, 3х2. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
104	ОФП. Учебная игра.	ОФП	2	практическое
105	ОФП. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	ОФП Тактическое	2	практическое
106	ОФП. Совершенствование бросков со средней дистанции.	ОФП Техническое	2	практическое
107	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	Тактическое	2	практическое
108	ОФП.СФП. Броски . Учебная игра.	СФП. Техническое	2	практическое
109	Броски со средней дистанции. Учебная игра.	Техническое	2	практическое
110	ОФП. Совершенствование техники ведения, передач, бросков.	ОФП. Техническое	2	практическое
111	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.		2	практическое
112	Совершенствование бросков со средней дистанции.	Интегрированное.	2	практическое
113	ОФП.СФП. штрафные броски.	ОФП.СФП. Техническое	4	практическое
114	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра 2х3.	Тактическое	2	практическое
115	Совершенствование бросков со средней дистанции. Игра 4х4.	Техническое	2	практическое
116	Техника и тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	Техническое. Тактическое.	2	практическое
117	Техника штрафного броска. Игра быстрым прорывом.	Техническое. Тактическое.	2	практическое
118	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.	Техническое	4	практическое
119	ОФП. Ведение, броски в движении. Учебная игра.	Техническое	2	практическое

120	Контрольное тестирование.	Контрольные испытания.	2	Практическое
	ИТОГО		276	