

Министерство образования Московской области

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный гуманитарно-технологический университет

Гуманитарно-педагогический колледж

«СОГЛАСОВАНО»

на Методическом совете колледжа

Протокол №__ от «__» _____ 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГПК ГГТУ _____

Е.Б. Толубаева

Приказ №__ от «__» _____ 2021г.

Распоряжение №__ от «__» _____ 2021г.

Дополнительная
общеразвивающая общеобразовательная
программа
по физическому воспитанию
СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 16 – 20 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор - разработчик программы:

преподаватель

ГПК ГГТУ

Самошкин Александр Александрович

Орехово-Зуевский городской округ

2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа секции «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Баскетбол направлен на развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Новизна и актуальность программы

Актуальность данной программы базируется на анализе педагогического опыта и студенческого спроса на дополнительные образовательные услуги. Представленная программа — педагогическая модель развития обучающихся, направленная на овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта, занятий специально-прикладными физическими упражнениями базовых видов спорта.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что изучение основ баскетбола дает обучающимся возможность осваивать систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Во время освоения программы студенты знакомятся и учатся применять на практике технику и тактику игры в баскетбол.

Новизна состоит в том, что, осуществляя принцип последовательности в обучении спортивной деятельности, программа показывает эффективные пути и методы, создаёт условия для решения большого количества учебно-воспитательных задач.

Отличительной особенностью данной программы является то, что содержание курса объединено в практические занятия, разбитые на полугодия.

Программа ориентирована на обучающихся со средними способностями, но позволяет в полной мере раскрыть внутренние резервы талантливых студентов.

Содержание программы, тематика занятий составлены с учётом личного опыта работы педагога со студентами ГПК ГГТУ.

Возрастные и психологические особенности обучающихся

Так как программа рассчитана на студентов СПО, то для более качественного обучения учтены **психологические особенности обучающихся** этой возрастной группы.

Подростковый период – время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувств взрослости, развитие самосознания.

Ситуация развития подростка (биологические, психические, личностно-характерологические особенности подростка) предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. Подросток, не сумевший благополучно преодолеть новый этап становления своего психо-социального развития, отклонившийся в своем развитии и поведении от общепринятой нормы, получает статус «трудного». В первую очередь это относится к подросткам с асоциальным поведением. Факторами риска здесь являются: физическая ослабленность, особенности

развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешне-социальное окружение. У подростков появляются специфические поведенческие реакции, которые составляют специфический подростковый комплекс: - реакция эмансипации, которая представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых.

Таким образом, подростковый период является очень ответственным, потому что он зачастую определяет дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее – все это формируется именно в этом возрасте.

Нормативно-правовые документы, в соответствии с требованиями которых разработана данная программа:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями от 1 января 2021г.)

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями от 5 сентября 2019г. и 30 сентября 2020г.)

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

5. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).

6. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648 - 20, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.09.2020г., вступили в силу 01.01.2021г.

Цель программы: освоение и развитие техники и тактики игры баскетбол.

Реализуемые задачи

1) **образовательные**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

2) **развивающие**

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

3) воспитательные

- прививать любовь и интерес к физической культуре;
- воспитывать внимание, аккуратность, целеустремленность;
- воспитывать желание и умение взаимодействовать с игроками по команде для успешного взаимодействия.

Основной задачей реализации программы является создание условий для начала формирования **универсальных учебных действий**, обеспечивающих компетенцию «научить учиться», способность личности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного усвоения нового социального опыта на основе компетентностного подхода. В состав основных видов универсальных действий, предусмотренных данной программой, входят четыре блока:

1) личностный

- сформированность мотивации к познанию;
- отражение индивидуально-личностных позиций в спортивной деятельности;
- ориентирование в социальных ролях;
- овладение спортивными терминами;

2) регулятивный (включающий также действия саморегуляции):

- умение работать по предложенному педагогом плану;
- умение отличать правильно выполненное задание от неправильного;
- оценивание деятельности на занятии совместно с педагогом и другими студентами;

3) познавательный:

- ориентирование в своей системе знаний: умение отличать новый материал от уже известного;
- добывание новых знаний: нахождение ответов на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывание полученной информации: умение делать выводы в результате совместной работы всей команды;

4) коммуникативный:

- умение слушать и понимать высказывания напарников по команде;
- умение согласованно работать в команде.

Сроки реализации общеобразовательной программы.

Реализация программы рассчитана на *1 год* обучения: *108 часов в год*.

Режим занятий:

Занятия проводятся *2 раза в неделю по 1- 2 часа*

Количество детей в группе – 20-25 человек.

Формы занятий: Для реализации программы используются несколько форм занятий:

Вводное (теоретическое) занятие – педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год.

Практические занятия – педагог обучает студентов техники и тактики игры баскетбол.

Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач.

Итоговое занятие – подводит итоги работы секции за полугодие, за учебный год. Может проходить в виде соревнований различного уровня и итоговой контрольной игры

Основной формой обучения являются **практические занятия**. При проведении занятий используются формы индивидуальной коллективной работы.

Механизм оценки эффективности реализации программы

В начале учебного года проводится **входной мониторинг** в форме теста.

Тест «Баскетбол»

1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?

а) 4; б) 5; в) 6.

2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?

а) 0; б) 1; в) 2; г) 3.

3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?

а) 1; б) 2; в) не ограничено; г) 0.

4. Ведение выполняется

а) одной рукой; б) поочередно двумя руками;

в) одновременно двумя руками.

5. Что называется зоной нападения?

а) половина поля под кольцом соперника;

б) половина поля под своим кольцом;

в) центральная часть поля;

г) место за пределами площадки у судейского столика.

6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

а) опорная нога не была оторвана от пола;

б) опорная нога была оторвана от пола;

в) не важно отрывалась ли опорная нога.

Промежуточный мониторинг проводится по мере усвоения практических занятий в форме сдачи нормативов.

В конце учебного года проводится **итоговый контроль** усвоения программы с целью определения объёма и глубины усвоенных знаний, сформированных умений и навыков в соответствии с требованиями учебной программы.

Мониторинг оценки эффективности реализации дополнительной общеобразовательной программы в ГПК ГГТУ «Баскетбол»

№№	Нормативы		оценка		
			5	4	3
1.	Штрафные броски:	Юноши	8	6	4
		Девушки	6	4	2
2.	Передача в парах в движении 2х28 м		Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки
3.	Комплексное упражнение с двойным шагом		Без ошибок + 2 попадания	Без ошибок	Одна ошибка
4.	Передача мяча в стену за 30 сек., количество раз	Юноши	55	50	45
		Девушки	50	45	40
5.	Броски с двойного шага после ведения, кол-во попаданий	Юноши	8	6	4
		Девушки	7	5	3

Прогнозируемый результат обучения по данной программе

Обучающиеся к концу года *могут*:

- знать и применять на практике тактику игры;
- знать и применять на практике технику игры;
- знать и применять на практике значение терминологии игры;
- знать правила игры.

Учебный план

Виды занятий	Кол-во часов
Максимальная нагрузка	108
Теоретические занятия	3
Практические занятия	105

Общее количество часов по тематическому плану

№№ п/п	Наименование секций	Всего		
			теоретич.	практич.
1	Баскетбол	108	3	105
	Всего	108	3	105

Содержание программы

1. Вводное занятие (3ч.)

Теоретическое занятие: Правила ТБ во время игры в баскетбол, при проведении занятий, общие понятия об игре.

2. Практическое занятие «Стойка игрока» (2ч.)

Передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

3. Практическое занятие «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом» (3ч.)

Взаимодействие команды в тройке, пятерке, 3×3 на один щит. Взаимодействие с заслоном. Комбинация трёх игроков — «восьмёрка». Личная система защиты.

4. Практическое занятие «Техника передвижения приставными шагами» (3ч.)

Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.

5. Практическое занятие «Совершенствование техники передвижений» (3ч.)

Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.

6. Практическое занятие «Способы ловли мяча» (2ч.)

Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах. Передачи мяча двумя руками с остановкой от пола и двумя руками сверху.

7. Практическое занятие «Ловля и передача мяча» (3ч.)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника

8. Практическое занятие «Сочетание выполнения различных способов ловли мяча» (3ч.)

Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

9. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра» (3ч.)

Сочетание выполнения различных способов ловли мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

10. Практическое занятие «Ведение мяча с изменением направления движения и скорости» (3ч.)

Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.

11. Практическое занятие «Эстафеты с ведением мяча и передачами» (3ч.)

Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой

12. Практическое занятие «Совершенствование техники ведения мяча» (3ч.)

Движение игрока с мячом. Сопротивление защитника. Учебная игра в мини-баскетбол.

13. Практическое занятие «Техника броска в кольцо» (3ч.)

Техника броска в кольцо двумя руками от груди. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Бросок мяча над головой.

14. Практическое занятие «Броски мяча в корзину с трёхсекундной зоны» (3ч.)

Броски мяча в корзину с трёхсекундной зоны. Штрафной бросок. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.

15. Практическое занятие «Штрафной бросок» (3ч.)

Штрафной бросок. Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра.

16. Практическое занятие «Броски мяча в корзину с двух шагов» (2ч.)

Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой. Развитие выносливости и координации. Учебная игра

17. Практическое занятие «Совершенствование техники бросков» (3ч.)

Совершенствование техники бросков. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.

18. Практическое занятие «Взаимодействие двух игроков «подстраховка» (2ч.)

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижение игроков в двойках в защитной стойке. Учебная игра.

19. Практическое занятие «Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра» (3ч.)

Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Движение игроков с отсечением игроков соперников от щита.

20. Практическое занятие «Сочетание способов передвижения» (2ч.)

Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приёмов в усложнённых условиях. Движение с сопротивлением. Учебная игра.

21. Практическое занятие «Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий» (3ч.)

Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий в игре. Игра по изученным комбинациям.

22. Практическое занятие «Физическая подготовка спортсмена. ОФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола» (2ч.)

Выполнение различных видов технических упражнений с физической нагрузкой. Движение в двойках по площадке с мячом.

23. Практическое занятие «Организация командных действий. Учебная игра» (3ч.)

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.

24. Практическое занятие «Бросок мяча изученными способами. Учебная игра» (2ч.)

Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.

25. Практическое занятие «Закрепление тактических навыков» (3ч.)

Закрепление тактических навыков в нападении с участием трёх игроков. Специальные упражнения и комбинации. Упражнения на развитие выносливости.

26. Практическое занятие «Тактика защиты. Командные действия в нападении» (2ч.)

Игра с применением защитных действий переходящие в атакующие действия.

27. Практическое занятие «Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.» (3ч.)

Отработка технических и тактических действий в учебно-тренировочной игре.

28. Практическое занятие «Эстафета с баскетбольным мячом» (2ч.)

Движение в тройках с мячом по площадке. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.

29. Практическое занятие «Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Учебно-тренировочная игра» (3ч.)

Бег в «рваном» темпе с остановками по команде.

30. Практическое занятие «Игры и эстафеты.» (2ч.)

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

31. Практическое занятие «Игры, развивающие физические способности.» (3ч.)

Движение игроков по площадке с мячами в двойках и тройках на скорости со разным темпом.

32. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Учебная игра» (2ч.)

Броски мяча в корзину с места и в движении. Броски мяча в корзину с сопротивлением.

33. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра» (3ч.)

Отработка технических и тактических действий в учебно-тренировочной игре.

34. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Техника овладения мячом. Учебная игра» (2ч.)

Применение игроками движения с мячом с изменением направления. Взаимодействие игрока с напарниками по команде с целью выполнения комбинационных действий.

35. Практическое занятие «Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Учебно-тренировочная игра» (3ч.)

Бег в «рваном» темпе с остановками по команде.

36. Практическое занятие «Упражнения с предметами на развитие координации движений» (2ч.)

Выполнение упражнений с мячами на месте и в движении в парах и в тройках.

37. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Учебная игра» (3ч.)

Броски мяча в корзину с места и в движении. Броски мяча в корзину с сопротивлением.

38. Практическое занятие «Применение изученных способов ловли, передач, ведения и бросков. Учебная игра» (2ч.)

Применение на практике прямых, боковых и передач из-за головы. Броски мяча в корзину из 2-х и 3-х очковой зоны.

39. Практическое занятие «Применение индивидуальных тактических навыков в игре в баскетбол. Учебно-тренировочная игра» (3ч.)

Применение игроками движения с мячом с изменением направления. Взаимодействие игрока с напарниками по команде с целью выполнения комбинационных действий.

40. Практическое занятие «Применение изученных приёмов. Учебная игра в баскетбол» (2ч.)

Применение всех изученных индивидуальных и командных технических и тактических действий.

41. Практическое занятие «Контрольная игра» (3ч.)

Контрольная игра с использованием всех тактико-технических приёмов, изученных за учебной год.

Методическое обеспечение программы

При реализации целей и задач данной программы используются следующие **методы и приёмы** работы:

- наглядный;
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемный;
- эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы её решения);
- игровые приёмы.

Обучение происходит в следующих **направлениях**:

- от изучения отдельных элементов к целостному восприятию способов игры;
- от применения наиболее простых техник работы с мячом к более сложным способам игры;
- от использования метода подражания к самостоятельному выбору тактики игры;
- от индивидуальной работы к командной игре.

Ведущей образовательной технологией обучения является **игровая технология**. В системе применяются **здоровьесберегающая** технология элементы технологии **проблемного** обучения, технология применения **информационно-компьютерных средств**.

Материально-технические условия реализации программы

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Информационно-методическое обеспечение программы

Литература для педагога

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов СПО /А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2017. – 313с.: ил. – (Профессиональное образование).
2. Кабачков В.А.Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов СПО /В.А.Кабачков, В.А.Куренцов, Э.А.Зюрин. – Москва: Академия, 2015. – 224с.: ил. – (Профессиональное образование).
3. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>
4. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — СПО.Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>

Дополнительная литература:

1. Лях.В.И.Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха.-3-е изд.-М.: Просвещение, 2008.-237с.
2. Физическая культура: учеб. Пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев.- 5-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.-176с
3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие.- М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М., 2007.208с.

Приложение 1.

Тестовые материалы для итогового контрольного обучающихся на выявление уровня знаний практического материала

№№	Нормативы		оценка		
			5	4	3
1.	Штрафные броски:	Юноши	8	6	4
		Девушки	6	4	2
2.	Передача в парах в движении 2х28 м		Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки
3.	Комплексное упражнение с двойным шагом		Без ошибок + 2 попадания	Без ошибок	Одна ошибка
4.	Передача мяча в стену за 30	Юноши	55	50	45

	сек., количество раз	Девушки	50	45	40
5.	Броски с двойного шага после ведения, кол-во попаданий	Юноши	8	6	4
		Девушки	7	5	3

Приложение 2.

**Примерный календарный учебный график занятий
по программе по секции
«Баскетбол»
в ГПК ГГТУ**

№	Наименование секций и тем	Срок	Кол-во часов	Вид занятий
1.	ИОТР-048 2014. Правила ТБ по баскетболу при проведении занятий, общие понятия об игре.	1 неделя	3	Теоретическое
2.	Стойка игрока.	2 неделя	2	Практическое
3.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3 неделя	3	Практическое
4.	Техника передвижения приставными шагами.	4 неделя	3	Практическое
5.	Совершенствование техники передвижений.	5 неделя	3	Практическое
6.	Способы ловли мяча.	6 неделя	2	Практическое
7.	Ловля и передача мяча.	7 неделя	3	Практическое

8.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча.	8 неделя	3	Практическое
9.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	9 неделя	3	Практическое
10.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	10 неделя	3	Практическое
11.	Эстафеты с ведением мяча и передачами.	11 неделя	3	Практическое
12.	Совершенствование техники ведения мяча.	12 неделя	3	Практическое
13.	Техника броска в кольцо двумя руками от груди.	13 неделя	3	Практическое
14.	Броски мяча в корзину с трёхсекундной зоны.	14 неделя	3	Практическое
15.	Штрафной бросок. Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра.	15 неделя	3	Практическое
16.	Броски мяча в корзину с двух шагов.	16 неделя	2	Практическое
17.	Совершенствование техники бросков.	17 неделя	3	Практическое
18.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	18 неделя	2	Практическое
19.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	19 неделя	3	Практическое
20.	Сочетание способов передвижения.	20 неделя	2	Практическое
21.	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.	21 неделя	3	Практическое
22.	Физическая подготовка спортсмена. ОФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	22 неделя	2	Практическое
23.	Организация командных действий. Учебная игра.	23 неделя	3	Практическое
24.	Бросок мяча изученными способами. Учебная игра.	24 неделя	2	Практическое
25.	Закрепление тактических навыков.	25 неделя	3	Практическое
26.	Тактика защиты. Командные действия в нападении.	25 неделя	2	Практическое
27.	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	27 неделя	3	Практическое
28.	Эстафета с баскетбольным мячом	28 неделя	2	Практическое
29.	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Учебно-тренировочная игра.	29 неделя	3	Практическое
30.	Игры и эстафеты.	30 неделя	2	Практическое
31.	Игры, развивающие физические способности.	31 неделя	3	Практическое
32.	Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Учебная игра.	32 неделя	2	Практическое
33.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Техника овладения мячом. Учебная игра.	33 неделя	3	Практическое
34.	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Учебно-тренировочная игра.	34 неделя	2	Практическое
35.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	35 неделя	3	Практическое
36.	Игры, развивающие физические способности. Упражнения с предметами на развитие координации движений.	36 неделя	2	Практическое
37.	Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Учебная игра.	37 неделя	3	Практическое
38.	Применение изученных способов ловли, передач,	38 неделя	2	Практическое

	ведения и бросков. Учебная игра			
39.	Применение индивидуальных тактических навыков в игре в баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	39 неделя	3	Практическое
40.	Применение изученных приёмов. Участие в судейской игре.	40 неделя	2	Практическое
41.	Контрольная игра.	41 неделя	3	Практическое
	108 часов - максимальная нагрузка 105 часов - практические занятия 3 час - теоретические занятия			