

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №13**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Якушев /

ФИО

Протокол № 1 от

« 25 » 08 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по учебной работе

« 31 » 08 2020 г.

А.А.

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«СОШ №13»

общееобразовательная
русско-татарская
школа №13
Васитовского района
г.Казани

Приказ № 15 от

« 1 » 09 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(внеурочной деятельности)
секции баскетбола**

Программу составила: учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Булычкова Любовь Алексеевна

на 2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных кружков общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной деятельности по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа Матвеева, вариативная часть баскетбол.

На изучение курса «Мини-баскетбол» выделяется в в 7-9 классах по 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели).

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 физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. 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 – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья.
2. Содействие правильному физическому развитию.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.

4. Овладение основными приемами техники и тактики игры.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие ученикам организаторских навыков.
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки.
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Универсальные учебные действия

Личностные:

Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие»;

Постепенно понимать, что жизнь не похожа на «сказки» и невозможно разделить людей на «хороших» и «плохих»

Объяснять самому себе:

- какие собственные привычки мне нравятся и не нравятся (личные качества),
- что я делаю с удовольствием, а что – нет (мотивы),
- что у меня получается хорошо, а что нет (результаты)

Осознавать себя ценной частью большого мира (природы и общества). В том числе:

объяснять, что связывает меня:

- с моими близкими, друзьями, одноклассниками;
- с земляками, народом;
- с твоей Родиной;
- со всеми людьми;
- с природой;

испытывать чувство гордости за «своих» - близких и друзей.

Выбирать поступок в однозначно оцениваемых ситуациях на основе: – известных и простых общепринятых правил «доброго», «безопасного», «красивого», «правильного» поведения;

– сопереживания в радостях и в бедах за «своих»: близких, друзей, одноклассников;

– сопереживания чувствам других не похожих на тебя людей, отзывчивости к бедам всех живых существ.

Признавать свои плохие поступки

Регулятивные:

Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учиться высказывать своё предположение (версию).

Учиться работать по предложенному плану.

Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Познавательные:

Отличать новое от уже известного с помощью учителя.

Делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Сравнивать и группировать предметы.

Называть последовательность простых знакомых действий, находить пропущенное действие в знакомой последовательности.

Подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные:

Оформлять свою мысль в устной речи.

Вступать в беседу на занятиях и в жизни

Слушать и понимать речь других.

Выразительно читать и пересказывать текст.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Содержание программы

1. Введение.

Цели и задачи занятий. Техника безопасности во время занятий.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

4. Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.

Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Соревнования по баскетболу.

Соревнования в группах, между группами.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально- техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной масс

Календарно-тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Введение	2	1	1
2.	Физическая: - Общая подготовка. - Специальная подготовка	22	22	26
3.	Техническая: -Имитация упражнений без мяча. -Ловля и передача мяча. - Ведение мяча. - Броски мяча.	56	57	55
4.	Тактическая: - Действия игрока в нападении. - Действия игрока в защите.	40	40	34
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	16	16	20
	Итого	136	136	136

**Тематическое планирование учебного материала по
Внеурочной деятельности секция баскетбол 6-7 класс
(4 часа в неделю 136 часов)**

№ п/п	Темы	дата	
	Знания о физической культуре	На каждом уроке в течении года	
1,2	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег, линейные эстафеты Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста Двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Игры	05.09	
3,4	Бег, линейные эстафеты. общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной передачи мяча различными способами Передачи мяча различными способами Игры	07.09	
5,6	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости	12.09	
7,8	Бег, линейные эстафеты, прыжки общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Двумя руками от груди на месте и	14.09	

	в движении. Передача одной рукой от плеча.		
9,10	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Передачи мяча различными способами	19.09	
11,12	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.	21.09	
13,14	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.	26.09	
15,16	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	28.09	
17,18	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча	03.10	

	сбоку после ведения		
19,20	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	05.10	
21,22	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	10.10	
23,24	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	12.10	
25,26	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом	17.10	

	собственного веса, с партнером, с предметами набивными мячами Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения		
27,28	ОРУ Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	19.10	
29,30	ОРУ Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага	24.10	

	после ускорения. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения		
31,32	ОРУ, Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	02.11	
33,34	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два.	07.11	

	Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения игры		
35.36	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	09.11	
37.38	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	14.11	

39,40	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	16.11	
41,42	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. . Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	21.11	
43,44	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения.	23.11	

	Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча., ведения мяча, броски мяча после ведения -		
45,46	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	28.11	
47.48	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	30.11	
49,50	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку	05.12	

	после ведения		
51,52	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	07.12	
53,54	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	12.12	
55,56	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения Двухсторонняя игра	14.12	
57,58	Упражнения для развития специальной выносливости	19.12	

	баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения		
59,60	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. ОРУ. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	21.12	
61,62	Упражнения для развития бысроты, ловкости и скоростно-силовых качеств баскетболиста. . Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	26.12	

63,64	Упражнения для развития быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств баскетболиста. . Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	28.12	
65,66	Упражнения для развития быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств баскетболиста. . Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	16.01.	
67,68	Упражнения для развития быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств. Повороты на месте. Повороты в движении. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	18.01	

69,70	Упражнения для развития бысроты, ловкости и скоростно-силовых качеств. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	23.01	
71,72	Упражнения для развития бысроты, ловкости и скоростно-силовых качеств. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	25.01	
73,74	Упражнения для развития бысроты, ловкости и скоростно-силовых кчеств. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. . Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения	30.01	

75,76	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Броски двумя руками, одной от груди в баскетбольную корзину Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	01.02	
78,79	Упражнения для развития бысроты, ловкости и скоростно-силовых качеств. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча, ведения мяча, броски мяча сбоку после ведения Двухсторонняя игра	06.02	
80,81	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Броски двумя руками, одной от груди в баскетбольную корзину Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	08.02	

82,83	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками, одной от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча	13.02	
84.85	Общеразвивающие упражнения Техническая подготовка . Упражнения без мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча. ведения. Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока	15.02	

	от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		
86,87 начать	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты .выносливости скоростно-силовых качеств баскетболиста Техническая подготовка Передача одной рукой с отскоком от пола, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. . Тактическая подготовка Быстрый прорыв Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча	20.02	
88,89	Техническая подготовка Передача одной рукой с отскоком от пола, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	22.02	

	. Тактическая подготовка Быстрый прорыв Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча		
90,91	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Быстрый прорыв Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча	27.02	
92,93	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	01.03	

	Техническая подготовка Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча		
94.95	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Быстрый прорыв. Командные	06.03	

	действия в защите, в нападении.		
96.97	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мя	13.03	
98.99	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	15.03	

	Техническая подготовка Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча		
100,101	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча	20.03	

1002,1003	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовки Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча	22.03	
104,105	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в	27.03	

	баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча		
106,107	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча	29.03	
108,109	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости	03.04	

	баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		
110,111	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	05.04	
112,113	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка.	10.04	

	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		
114,115	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	12.04	

116,117	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	17.04	
118,119	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими	19.04	

	действиями		
120,121	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча		
122,123	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка		

	Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		
124,125	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча		
126,127	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.		

	Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча		
128,129	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча		
130,131	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости		

	баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		
132,133	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями		

134,135	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		
136	Общеразвивающие упражнения: Эстафеты. Полосы препятствий. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Техническая подготовка Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.		

	. Тактическая подготовка Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		
--	--	--	--