РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

 **«Баскетбол для всех и каждого»**

**МУРАВЬЁВОЙ НАТАЛЬИ ОЛЕГОВНЫ**

г. Чебоксары, 2022 год

**Пояснительная записка.**

Общеобразовательная программа «Баскетбол», разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре.  Представляет собой результат модификации программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), «Программы по общефизической подготовке» Детско-юношеского клуба физической подготовки (ДЮК ФП №1).

***Цели образовательной программы:***Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

***Задач***и:

**-**формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;

- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных  навыков;

- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);

-  овладение основами  игры в баскетбол;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;

- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения  в спортивных школах.

***Участники программы:*у**частниками программы являются юноши и девушки от 12 до 17лет

Недельная нагрузка 2 раза в неделю по 2часа.

***Основными формами*** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,

- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские  игры,

**Основные задачи обучения.**

1.            Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

2.    Укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать правильному   физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.

            3.  Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и      специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

            4.      Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в      тактических действиях.

             5.   Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и        групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии.

             6.      Совершенствование тактики командных действий.

             7.     Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района,           города.

             8.   Передача одарённых детей в ДЮШС и ДЮСШОР

**Содержание программы.**

**Раздел I.Общая  физическая подготовка**

Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

**Средства физической подготовки.**

·        **Общеподготовительные упражнения:**

***Упражнения для рук и плечевого пояса*.**

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -

- сгибание и разгибание рук,

- вращения, махи,

- отведение и приведение,

- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

***Упражнения для ног*.**

- поднимание на носки;

- сгибание ног в тазобедренных суставах;

- приседания;

- отведения;

- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;

- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;

- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.);

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;

- прыжки.

***Упражнения для шеи и туловища*.**

- Наклоны, вращения, повороты головы;

- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,

- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;

- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;

- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса;

- различные сочетания этих движений.

***Упражнения для развития силы*.**

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

- Преодоление веса и сопротивления партнёра.

- Переноска и перекладывание груза.

- Лазание по канату, шесту, лестнице.

- Перетягивание каната.

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

- Упражнения с набивным мячом.

- Борьба.

***Упражнения для развития быстроты*.**

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.

- Бег по наклонной плоскости вниз.

- Бег за лидером.

- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

***Упражнения для развития гибкости*.**

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину);

- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

***Упражнения для развития ловкости*.**

- Разнонаправленные движения рук и ног.

- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.

- Перевороты вперёд, в строну, назад.

- Стойки на голове руках, лопатках.

- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.

- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий*»:

**-**с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,

- кувырки, с различными перемещениями,

- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,

- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

***Упражнения для развития общей выносливости*:**

**-** Бег равномерный и переменный  1000, 1500, 2000 м.

- Дозированный бег по пересечённой местности  от 3-х минут до 1 часа.

- Плавание с учётом, без учёта времени.

- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.

- Спортивные игры на время:  баскетбол, мини-футбол.

- Туристские походы.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*:**

**-**Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

**-**Игры с отягощениями.

- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

·        **Специальные упражнения:**

***Скоростно-силовая выносливость.***

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения  в беге,  прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

- Игры учебные с удлиненным  временем, с  заданным  темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

***Специальная ловкость*.**

*Используются упражнения*:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

- Броски мяча в стену, (батут) с последующей ловлей.

- Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

- Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).

- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.

- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

-  Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

-  Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

***Прыжковые упражнения*.**

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). - Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.). - Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

***Быстрота и ловкость*.**

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.

- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.

- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

***Специальные упражнения*.**

**-**Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.

- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).

- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.

- Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.

- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).

- Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка.

- Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в  мишени на полу и на стене, в ворота.

***Раздел*II. Техническая подготовка**

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

**Техническая подготовка баскетболистов** включает**:***технику  нападения* и *технику защиты*.

·        **Техника нападения.**

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

*Без мяча:*

**-**Перемещенияразличными способами (ходьба, бег).

- Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты*.*

*С мячом:*

- Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);

- передача мяча(одной, двумя, с места и в движении);

- ведение мяча(правой, левой, на месте и в движении);

- повороты с мячом на месте (назад, вперёд);

- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);

- ловля (одной, двумя).

·        **Техника защиты.**

Включает технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

*Техника передвижений включает*:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).

- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом,

  приближающим шагом, отступающим шагом.).

- бег  (бег лицом, спиной вперёд, со сменой направления).

- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в безопорном положении).

*Техника овладения мячом и противодействия* включает:

-  борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока).

- Защитные позиции, положение тела, работа ног, рук.

***Раздел*III.**. **Тактическая подготовка**

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффектное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой ***индивидуальных, групповых и командных действий*.**Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

**Тактическая подготовка юных баскетболистов**включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии).

- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;

- умение переключаться с одой системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении** и **в защите**.

·        **Тактика нападения.**

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные**и**коллективные***.*

    Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом  - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на*групповые*и *командные*.

**Групповые действия** включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.

- Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение.

- Взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

**Командные действия** делятся на *стремительное и позиционное нападение*. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрового (1-2-3-х) и система нападения без центрового.

·        **Тактика защиты.**

Тактические действия в защите подразделяются на *индивидуальные, групповые и командные действия*:

*Индивидуальные действия* предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,

- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.

- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).

- Выбор места и способа единоборства защитника.

- Ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

*Групповые действия* это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,

-  подстраховка,

- «ловушки»,

- смена игроков.

- Ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих.

- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).

- Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

*Командные действия* делятся на *концентрированную и рассредоточенную защиту.*К*онцентрированная защита*включает:

- систему личной защиты,

- систему зонной защиты,

- систему смешанной защиты.

*Рассредоточенная защита* включает:

-  систему личного прессинга,

- систему зонного прессинга,

- систему смешанной защиты.

      **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1.     Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

2.     Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое  пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.

3.     Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

4.     Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

5.     Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.

6.     Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.

7.      Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.

*8.*     Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

     9. Билл Гатмен и Том Финнеган.  «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.

     10.  Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург 2007 г.

     11.  Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005 г.

     12. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов.  Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

    13. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.

**Календарно-тематическое планирование кружка «Баскетбол» (68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата | Кол-во часов | Инвентарь,ТСО, ЦОРЫ | Примечания, коррективы |
| ПоПлану  | Фактически |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. Силовые способности |  |  | 1 | Спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 2 | Ловкость .Техника защиты (теория) |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 3 | Выносливость.(теория) Техника нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 4 | Силовые способности. Тактика нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 5 | Выносливость. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 6 | Гибкость. Техника защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 7 | Ловкость. Техника нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 8 | Силовые способности. Тактика нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 9 | Гибкость. Техника нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 10 | Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом. Спортивные игры, эстафеты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 11 | Выносливость. Тактика нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 12 | Силовые способности. Техника защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 13 | Техника нападения .Силовые способности.(теория) |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 14 | Быстрота. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 15 | Силовые способности. Тактика защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 16 | Выносливость. Тактика нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 17 | Техника нападения .Быстрота |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи,с какалки |  |
| 18 | Выносливость. Техника защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 19 | Силовые способности. Тактика нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 20 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 21 | Выносливость .Тактика нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 22 | Техника нападения .Быстрота |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи,стойки |  |
| 23 | Силовые способности. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 24 | Быстрота.(теория). Техника защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 25 | Ловкость. Тактика защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи,скакалки |  |
| 26 | Выносливость. Техника нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи,стойки |  |
| 27 | Силовые способности. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 28 | Быстрота. Тактика нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 29 | Ловкость. Тактика нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 30 | Гигиена, закаливание, режим питания. Техника защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 31 | Выносливость. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 32 | Силовые способности. Спортивные игры, эстафеты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи,набивные мячи |  |
| 33 | Техника нападения. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 34 | Гибкость.(теория). Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 35 | Быстрота. Тактика защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 36 | Выносливость .Техника защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 37 | Ловкость. Тактика нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 38 | Силовые способности. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи,набивные мячи |  |
| 39 | Гибкость. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 40 | Правила игры. Тактика защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 41 | Выносливость. Спортивные игры, эстафеты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 42 | Быстрота. Техника защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи,скакалки |  |
| 43 | Ловкость. Учебная игра |  |   | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 44 | Гибкость. Техника нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 46 | Ловкость(теория). Спортивные игры, эстафеты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 47 | Выносливость. Тактика защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 48 | Техника защиты. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 49 | Силовые способности.Инструкторская практика |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 50 | Выносливость .Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 51 | Быстрота. Тактика защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 52 | Ловкость. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи,теннисныемячи |  |
| 53 | Техника нападения.Соревнования |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 54 | Выносливость. Техника защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 55 | Гибкость. Тактика защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 56 | Ловкость. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 57 | Быстрота.Инструкторская практика |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 58 | Выносливость. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 59 | Ловкость. Тактика защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 60 | Быстрота.Инструкторская практика |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 61 | Выносливость .Тактика нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 62 | Техника нападения .Быстрота |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи,стойки |  |
| 63 | Силовые способности. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 64 | Быстрота.(теория). Техника защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 65 | Ловкость. Тактика защиты |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи,скакалки |  |
| 66 | Выносливость. Техника нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи,стойки |  |
| 67 | Силовые способности. Учебная игра |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |
| 68 | Быстрота. Тактика нападения |  |  | 1 | спортзал, баскет-больные мячи |  |