Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 422
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
ГБОУ СОШ № 422
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 27.08.2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 422
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга
_____Богданова О.Н.
Приказ 93/Д-2 от 27.08.2026 г

Богданова Ольга Николаевна

Digitally signed by Богданова Ольга Николаевна
DN: OU=Директор, O=ГБОУ СОШ №422 Кронштадтского района Санкт-Петербурга, CN=Богданова Ольга Николаевна, E=" gbou422@obr.gov.spb.ru"
Reason: I am the author of this document
Location:
Date: 2026.10.20 15:53:25+03'00'
Foxit PDF Reader Version: 2025.1.0

Дополнительная общеразвивающая программа

«БАСКЕТБОЛ»

(2-ой год обучения)

Возраст детей: 11 -17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик: Пунтус Р.И.
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по баскетболу для детей 11-17 лет, мы опирались на:
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(ст.2. ст.12,ст.75;
Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.12,ст.47, ст.75);
Федеральный закон № 273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст. 14;ст 15; ст.16; ст.33,34,ст75;
Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст. 2; п.5 ст.12; п.1,п.4 ст.75;
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Концепция развития дополнительного образования детей(распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
Федеральный закон № 273 –ФЗ (ст. 15,ст.16; ст.75);
СанПин 2.4.43172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41);
Проекты государственных программ «Развитие культуры и туризма на 2013-2020 годы», «Развитие физической культуры и спорта на 2013-2020 годы»;
Типовая учебная программа по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук).

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

Баскетбол - популярная игра во многих странах мира. Игра была изобретена **в декабря 1891 года** доктором **Джеймсом Нейсмитом**, который долго старался придумать, чем занять своих учеников в холодные снежные зимы, которые так часто бывают в Новой Англии.

Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (basket - корзина, boll - мяч). Через год Д. Нейсмит разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил. Почти первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Болельщики на балконах ловили улетавшие мячи и пытались их забросить в корзину противника, поэтому появляются щиты, которые стали защитой корзины. Уже в 1893г. появляются железные кольца с сеткой. Новая игра оказалась настолько интересной и динамичной, что в 1894г. в США были изданы первые официальные правила. Баскетбол из США проникает сначала на Восток - Японию, Китай, Филиппины, а также в Европу, Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали показательный турнир между командами нескольких городов. Баскетбол был показательным также на Олимпиадах 1924, 1928 г.г.

Как позже рассказывал Джеймс в своей книге «**Баскетбол: его рождение и развитие**», он строил новую игру на пяти основных принципах:

- для игры нужен мяч: большой и легкий, с которым удобно обращаться («мяч должен хорошо ложиться на руку»);
- бежать с мячом в руках запрещено;

- во время игры мячом может владеть любой игрок любой команды;
- обе команды могут скапливаться в любом месте площадки, но физические контакты запрещены;
- кольцо находится в горизонтальной плоскости и подвешено высоко над головами игроков.

Датой зарождения баскетбола в России считается 1906г. Место рождения - Петербург, спортивное общество "Маяк". Гимнасты этого общества создали первые баскетбольные команды, затем команды появились в обществе "Богатырь", некоторых других. Но до Октябрьской революции 1917г. эта игра культивировалась практически только в столице России - Петербурге.

Новая жизнь баскетбола в России начинается в начале двадцатых годов. Как самостоятельный предмет баскетбол вводится сначала в Главной военной школе физического образования трудящихся, а чуть позже - в Московском институте физической культуры. Выпускники этих учебных заведений стали первыми специалистами по баскетболу в нашей стране. Первым первенством страны принято считать турнир баскетболистов, состоявшийся в 1923г. на Первом Всесоюзном празднике физкультуры. В этом же 1923г. появились в СССР и первые официальные правила.

Второй раз первенство СССР было разыграно в 1924г., а третьим считается турнир на Всесоюзной спартакиаде 1928г. Только с 1934г. первенство СССР по баскетболу стало проводится ежегодно.

На первом своем чемпионате мира в 1959г. мужская команда СССР выиграла все встречи, но ей не был присужден титул чемпионов мира из-за отказа играть со страной Тайвань.

Первый женский турнир по баскетболу на Олимпийских играх состоялся в 1976г. Чемпионами олимпийских игр стали: 1976г. - СССР, 1980г. - СССР, 1984г. - США, 1988г. - США, 1992г. - объединенная команда независимых государств, 1996г. - США.

Баскетбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в баскетбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим баскетболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях.

Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

1.2. Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы «Баскетбол» физкультурно-спортивная. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание

заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-17 лет и реализуются в течение учебного года.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности

сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Бег, выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжках, вырывать и выбивать мяч, укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

1.4. Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

1.5. Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы отделения дополнительного образования по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.6. Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

1.7. Условия приема в программу

В программу принимаются дети в возрасте 13-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

При условии выполнения контрольных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения (минуя 1-й год).

1.8. Сроки реализации программы

Программа курса «Баскетбол» рассчитана на три года. Занятия проходят 1 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику ведения, передач, бросков мяча и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной, 3 – спортивное совершенствование.

Первый год - 72 часов, второй год-72 часов, третий год- 72 часов. Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие.

1.9. Режим занятий

Программа «Баскетбол» реализуется на базе ГБОУ СОШ №422.

Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю 2 часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Режим учебно-тренировочной работы
и требования по физической и технической подготовке

по баскетболу

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки	1	13	15	2	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Учебно-тренировочный	2	13	15	2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки
Спортивное совершенствование	3	13	15	2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки

Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

Наименование этапа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	Часов
Начальная подготовка	1-ый год	13-17 лет	15	1	2
Учебно-тренировочный режим	2-ой год	13-17 лет	15	1	2
Спортивное совершенствование	3-й год	13-17 лет	15	1	2

1.10. Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
- Подвижные игры
- Эстафеты
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.11. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 13-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающих.

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;

- техника и тактика игры.

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

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

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

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

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

1.12. Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

МОНИТОРИНГ

реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Рабочая программа

2. Учебно-тематический план 2-го года обучения

2.1. Задачи 2-го года обучения

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, в защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры в соревновательных условиях.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации в проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

2.2. Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№ п/п	*Наименование раздела*	*Количество часов*		
		всего	Теория	Практика

1.	**Введение.** Вводное занятие, правила техники безопасности. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	2	2	
2.	**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами на месте и в движении ОРУ без предметов на месте и в движении	10		10
3.	**Общая физическая подготовка (ОФП)** (подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча)	20	1	19
4.	**Техническая подготовка (ТП)** Перемещения в стойке Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места Бросок одной и двумя руками с места и в движении Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт) Повороты против активно действующего защитника (финт) Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом Штрафные броски Трехочковые броски	20	2	18
5.	**Специальная физическая подготовка (СФП)** Передача мяча с пассивным и активным противодействием Удержание мяча двумя руками за спиной Остановка в два шага и прыжком Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах Бросок мяча после ведения Бросок мяча в движении после ловли Вырывание и выбивание мяча, Подвижные игры, эстафеты	16	1	15
7.	**Тактическая подготовка (ТП)** Нападение быстрым прорывом, Защитные действия Зонная защита Персональная защита	4	2	2

	Итого:	72	8	64

2.3. Содержание программы 2-ого года обучения

Введение (4 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.
История развития баскетбола в России.
Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.
Врачебный контроль.
Ознакомление с правилами соревнований.
Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения
Практика (10 часов)

ОРУ с предметами.
ОРУ без предметов.
ОРУ на месте.
ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)
Практика (20 часов)

Упражнения с набивными мячами.
Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
Упражнения на силу, выносливость.
Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП)
Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в баскетболе.
Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика (18 часов)

Перемещения в стойке
Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивления
Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу
Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления
Передача мяча с пассивным и активным противодействием
Удержание мяча двумя руками за спиной
Остановка в два шага и прыжком
Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи
Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места
Бросок одной и двумя руками с места и в движении
Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке
Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт)
Повороты против активно действующего защитника (финт)
Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом
Штрафные броски
Трехочковые броски

Командные действия:
Ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках
Индивидуальные действия:
Выбор места

Тактика защиты
Тактика нападения
Персональная защита
Зонная защита
Тактика игры в защите
Групповые действия:
Взаимодействие защитников
Взаимодействие нападающих
Двухсторонняя игра по правилам.
Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)
Теория (1 час)
Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.
Практика (15 часов)
Специальные упражнения для развития выносливости
Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег
Двухсторонние игры соревновательного характера
Отработка качества передачи и приёмов мяча.
Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)
Планирование на следующий учебный год.

2.4.Ожидаемый результат.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:
1. Уметь играть по правилам
2. Освоить технику ведения и бросков мяча
3. Освоить тактику нападений быстрым прорывом без сопротивления и со сопротивлением
4. Овладеть навыками судейства
5. Уметь управлять своими эмоциями
6. Знать методы тестирования при занятиях баскетбола
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
9. Овладеть техникой в защите и нападении
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

3.1. Методическое обеспечение 2-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила	Вводный инструктаж, положение о соревнованиях по баскетболу.	

			материала. Конспекты занятий для педагога.	судейства.		
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра	
4	Техническая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Учебная игра, промежуточный отбор и соревнование	

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включает в себя:

Словесные методы:

1.Обзорные беседы;

2.Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1.Самостоятельный разбор тактических действий игроков;

2. Просмотр видеокассет игр по баскетболу

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе
2. Уметь применять полученные знания на практике
3. Уметь оценивать различные ситуации
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по баскетболу
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены
7. Умение организовать рабочее место
8. Умение выбирать способ деятельности
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение
- Порицание
- Создание ситуации успеха
- Стимулирующее оценивание

Познавательные методы:

- Познавательный интерес
- Выполнение творческих заданий
- Развивающая кооперация

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований
- Информация об обязательных результатах обучения
- Познавательные затруднения
- Прогнозирование деятельности

Социальные методы

- Создание ситуации взаимопомощи
- Поиск контактов и сотрудничества
- Заинтересованность в результатах

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению,

условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по баскетболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

Дидактические материалы:

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда для учащихся.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Выполнять остановку в два шага и прыжком
2. Броски мяча после ведения и остановки прыжком
3. Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки
4. Ведение мяча по прямой и с изменением направления

Учебно- тренировочный этап.

1. Выполнять челночный бег с ведением мяча
2. Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо
3. Броски по периметру штрафной площадки
4. Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо

Спортивное совершенствование этап.

1. Ведение – бросок, рывок – остановка
2. Личная защита в своей зоне
3. Броски по периметру штрафной площадки
4. Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
2. Знание простейших правил игры

Учебно-тренировочный этап.

1. Учебная игра по правилам мини-баскетбола 3 х 3
2. Учебная игра по правилам в баскетбол 5 х 5
3. Знание правил игры

Спортивное совершенствование этап.

1. Знание правил игры

2. Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
3. Учебная игра по правилам в баскетбол 5 х 5

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития различных групп мышц:

- Упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упорах;
- Подтягивание в висах на высокой и низкой перекладинах;
- Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками и т.д.

Прыжки:

* на месте;
* в длину;
* вверх;

* в глубину.

Бег:

* Гладкий бег на различных отрезках;
* Бег с ускорениями;
* Бег со сменой направления;
* Ускорения из различных исходных положений;
* бег с преодолением препятствий.

Метание:

- метание мяча на дальность;
- метание мяча в цель;
- метание в прыжке;
- метание выпрыгивая.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения на развитие быстроты.

Рывки с места на короткие отрезки по зрительным сигналам из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом в соревновании с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками с изменением направления. Челночный бег спиной, вперед, правым и левым боком.

Упражнения на развитие специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклический упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Игровые упражнения 2 х 2, 3 х 3.

Упражнения на развитие специфической координации.

Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, поворотов, преодоления препятствий.
Ловля мячей, летящих из различных направлений и с различной скоростью.
Соединение бросков из комбинированными упражнениями.
Эстафеты.

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го, 2-го, 3-го года обучения
Этапы начальной подготовки, учебно-тренировочной, спортивное совершенствование.

Контрольные упражнения	Пол	Показатели					
		13-15 лет			**16 -17 лет**		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,0	10,6	11,1	9,6	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4х10 м (с)	м	11,2	12,0	12,5	10,5	11,0	11,5
	ж	11,7	12,2	12,7	11,0	11,5	12,0
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	180	165	155
	ж	160	150	145	170	158	150

Формой подведения итогов 1-го года обучения являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приемы

Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап

Учебные нормативы	**Мальчики**	**Девочки**
13 -17лет		

Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Приемные нормативы по технической подготовке
по окончанию спортивного совершенствования

Учебные нормативы	**Мальчики**	**Девочки**
13-17 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	1 - 3
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	2 - 4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Быстрое нападении; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

Инструкторская и судейская практика.

Второй год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям .

2. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

4. Материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБОУ СОШ №422 с баскетбольной площадкой и разметкой, баскетбольными щитами.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи баскетбольные – 15-20 штук
2. Мячи набивные - на каждого обучающегося
3. Гимнастические скакалки для прыжков - на каждого обучающегося
4. Гантели различной массы - 20 штук
5. Гимнастические маты - 6-8 штук

Спортивные снаряды:

1. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
2. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.

3. Перекладины для подтягивания в висе – 6-8 штук
4. Баскетбольные щиты - 2 штуки
5. Компрессор для накачивания мячей - 2штуки

5. Литература

5.1. Литература для педагога

1. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986
3. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвешение,1976
4. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
5. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
6. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
7. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
9. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
10. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
11. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
12. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
13. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
14. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
15. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
16. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
17. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
18. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2012
19. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997

9.2. Литература для учащихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для ОУ.М: «Просвещение», 2014
3. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для ОУ. М: «Просвещение»,2012
4. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для ОУ. М: «Просвещение»,2011

Приложение к
Дополнительной общеразвивающей
программе «Баскетбол»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 422
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга
_____Богданова О.Н.
«27» августа 2026 года

Календарно-учебный график
Дополнительной общеразвивающей програмы «Баскетбол»
на 2026/2027 учебный год

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
2 год	4 сентября	20 мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа (по пятницам)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 422
_____ Богданова О.Н.
27 сентября 2026 год

Календарно-тематический план на 2026-2027 учебный год

№ занятия	Дата		Тема	Кол-во часов
	По плану	По факту		
1.	04.09		Понятие "Интернет". Профиль в Интернете.Вводное занятие, правила техники безопасности. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология .	2
2.	11.09		ОУР. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами на месте и в движении ОРУ без предметов на месте и в движении	2
3.	18.09		ОУР. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами на месте и в движении ОРУ без предметов на месте и в движении	2
4.	25.09		ОУР. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами на месте и в движении ОРУ без предметов на месте и в движении	2
5.	02.10		ОУР. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами на месте и в движении ОРУ без предметов на месте и в движении	2
6.	09.10		ОУР. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами на месте и в движении ОРУ без предметов на месте и в движении	2
7.	16.10		ОФП: подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча	2
8.	23.10		ОФП: подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча	2
9.	30.10		ОФП: подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча	2
10.	06.11		ОФП: подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча	2
11.	13.11		ОФП: подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча	2
12.	20.11		ОФП: подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча	2
13.	27.11		ОФП: подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча	2
14.	04.12		ОФП: подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча	2
15.	11.12		ОФП: подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча	2

16.	18.12		ОФП: подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча	2
17.	25.12		ТП: Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений	2
18.	15.01		ТП: Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений	2
19.	222.01		ТП: Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления	2
20.	29.01		ТП: Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления	2
21.	05.02		ТП: Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места Бросок одной и двумя руками с места и в движении Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке	2
22.	12.02		ТП: Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места Бросок одной и двумя руками с места и в движении Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке	2
23.	19.02		ТП: Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места Бросок одной и двумя руками с места и в движении Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке	2
24.	26.02		ТП: Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт). Повороты против активно действующего защитника (финт). Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом	2
25.	05.03		ТП: Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт). Повороты против активно действующего защитника (финт). Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом	2
26.	12.03		ТП: Штрафные броски Трехочковые броски	2
27.	19.03		СФП: Передача мяча с пассивным и активным противодействием	2
28.	26.03		СФП: Удержание мяча двумя руками за спиной	2
29.	02.04		СФП: Остановка в два шага и прыжком	2
30.	09.04		СФП: Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи	2
31.	16.04		СФП: Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах	2
32.	23.04		СФП: Бросок мяча после ведения	2
33.	30.04		СФП: Бросок мяча в движении после ловли	2
34.	07.05		СФП: Вырывание и выбивание мяча, Подвижные игры, эстафеты	2
35.	14.05		ТП: Нападение быстрым прорывом, Защитные действия. Зонная защита. Персональная защита	2
36.	21.05		ТП: Нападение быстрым прорывом, Защитные действия. Зонная защита. Персональная защита	2