

УТВЕРЖДАЮ
Директор Лицея-интерната
«Подмосковный»



К.Э. Симонян



Частное учреждение
общеобразовательного и дополнительного образования
«Лицей-интернат «Подмосковный»

Рабочая программа
Дополнительного образования (общеразвивающая)
«Баскетбол»
5 – 11 классы

Составитель:
педагог доп. образования
Тишанинов И.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол» составлена на основании: Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия». 2008. Авторы М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т.Ю. Торочкова; М. «Просвещение», 2006.

С.В. Гурьев; М. ООО «Русское слово», 2012.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год и 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Программа рассчитана на 172 часа:

- 5-6 класс - 3 часа в неделю, 102 за год;
- 7-8 класс - 3 часа в неделю, 102 за год;
- 9-11 класс - 2 часа в неделю, 68 за год;

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Обучающийся научиться:

1. Первый год обучения:

- соблюдение норм поведения и техники безопасности в спортивном зале;
- правила поведения в коллективе;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках;
- правила игры
- знать основные стойки в баскетболе, перемещения, основы техники и тактики игры в баскетбол.

2. Второй год обучения:

- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению физических упражнений;
- стремление к здоровому образу жизни, физическому мастерству.
- правила игры
- отработка действий в защите
- отработка действий в нападении

3. Третий год обучения:

- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно – тренировочном процессе;
- стремление к спортивному совершенству.
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

4. Четвертый год обучения

- техника безопасности
- участие в соревнованиях
- жесты судейства
- умение контролировать психическое состояние
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма

5. Пятый год обучения:

- проведение самостоятельных тренировок
- совершенствование технических элементов
- судейство
- проведение соревнований
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

Раздел №1. Планируемый результаты

Ожидаемые результаты:

Обучающийся научится:

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе
- Технические приёмы

Получит возможность обучиться:

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Содержание курса

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико - тактические приемы.

Формы организации занятий: групповая

с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, в тройках.

Виды деятельности: практическое, комбинированное, соревновательное.

Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;

- основные положения правил игры в баскетбол. Нарушения, жесты судей.
- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Содержание программы спортивной секции:

1. Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка

- Упражнения для рук, плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

5. Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Основные направления воспитательной деятельности (из Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года)

1. Гражданское воспитание включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. Патриотическое воспитание предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на

основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

- формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского-познавательного туризма.

3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Эстетическое воспитание предполагает:

- приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

7. Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

8. Ценности научного познания подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Раздел № 3 Календарно-тематическое планирование для 5-6 классы

№	тема	План.	Факт
1.	ТБ на баскетболе. Правила игры.		
2.	Правила игры. ОФП.		
3.	Техническая подготовка: ведение, передачи, броски.		
4.	«Змейка», остановки.		

5.	Стойка баскетболиста.		
6.	Учебная игра. ОФП.		
7.	Игра 3х3. Остановки.		
8.	Ведение. Игра 3х3, 4х4. Правила игры.		
9.	Техника бросков мяча. Правила игры.		
10.	Броски с места.		
11.	Остановки без мяча. Правила игры.		
12.	Ведение, передачи, броски. ОФП.		
13.	Учебная игра с заданиями. ОФП.		
14.	Ведение. Атака в два шага. ОФП.		
15.	Игра 3х3, броски.		
16.	Зонная защита.		
17.	Учебная игра.		
18.	Передвижение в стойке.		
19.	ТБ на занятиях, первая помощь.		
20.	Ведение мяча, остановки. Стойка баскетболиста.		
21.	Ведение. Остановки.		
22.	Подвижные игры.		
23.	Учебная игра.		
24.	Зонная защита.		
25.	Ведение, атака.		
26.	Броски штрафные.		
27.	Учебная игра.		
28.	Атака, броски.		
29.	Защита 2х2,3х3,4х4.		
30.	Учебная игра. Судейство.		
31.	Разметка. Правила игры.		
32.	Учебная игра. ОФП.		

33.	Учебная игра.		
34.	ТБ на баскетболе. Правила игры.		
35.	Правила игры. Судейство. ОФП.		
36.	Техническая подготовка: ведение, передачи, броски, остановка.		
37.	Броски средней дистанции.		
38.	Зонная защита. ОФП.		
39.	Учебная игра с заданиями. ОФП.		
40.	Игра 3х3. Остановки. Выбивание, вырывание.		
41.	Ведение. Игра 3х3, 4х4. Правила игры.		
42.	Техника бросков мяча. Правила игры. Учебная игра с заданиями.		
43.	Броски с места. Штрафные броски.		
44.	«Заслон», «Отрыв».		
45.	Ведение, атака в два шага после передачи, броски. ОФП.		
46.	Учебная игра с заданиями. ОФП.		
47.	Ведение. Атака в два шага. ОФП.		
48.	Игра 3х3, броски.		

49.	Зонная защита. «Заслон». «Отрыв».		
50.	Учебная игра с заданиями.		
51.	Зонная защита. Личная защита.		
52.	ТБ на занятиях, первая помощь.		
53.	Ведение мяча, «Заслон».		
54.	Учебная игра.		
55.	Атака.		
56.	Учебная игра.		
57.	Зонная защита.		
58.	Ведение, атака. Жесты судей.		
59.	Броски штрафные, правила соревнований.		
60.	Учебная игра. Судейство.		
61.	Атака, броски.		
62.	Защита 2х2,3х3,4х4.		
63.	Учебная игра. Судейство.		
64.	Разметка. Правила игры.		
65.	Учебная игра .ОФП.		
66.	Учебная игра.		
67.	ТБ на баскетболе. Правила игры. Судейство.		
68.	Правила игры. Судейство. ОФП.		
69.	Техническая подготовка: ведение, передачи, броски, остановка.		
70.	Броски в движении и с места.		
71.	Зонная защита. Личная защита. ОФП.		
72.	Учебная игра с заданиями. ОФП.		
73.	Ведение с сопротивлением. Выбивание, вырывание.		
74.	Ведение. Игра 3х3, 4х4. Правила игры.		
75.	Техника бросков мяча. Судейство. Вырывание и выбивание.		
76.	Броски с места. Штрафные броски.		
77.	«Заслон», «Отрыв». Позиционное нападение и защита.		
78.	Ведение, атака в два шага после передачи, броски. ОФП.		
79.	Учебная игра с заданиями. ОФП.		
80.	Ведение. Атака в два шага. ОФП.		
81.	Игра, броски. Тактическая подготовка.		
82.	Зонная защита. «Заслон». «Отрыв».		
83.	Учебная игра с заданиями.		
84.	Зонная защита. Личная защита.		
85.	ТБ на занятиях, первая помощь.		
86.	Ведение мяча, «Заслон». Тактическая подготовка.		
87.	Учебная игра.		
88.	Атака. Игровая подготовка.		
89.	Учебная игра.		
90.	Зонная защита.		
91.	Ведение, атака. Жесты судей.		
92.	Броски штрафные, правила соревнований.		
93.	Учебная игра. Судейство.		
94.	Атака, броски.		
95.	Защита 2х2,3х3,4х4.		

96.	Учебная игра. Судейство.		
97.	Разметка. Правила игры.		
98.	Учебная игра .ОФП.		
99.	Игра 3х3,4х4		
100.	Учебная игра .ОФП.		
101.	Атака, броски.		
102.	Учебная игра		
	7-8 классы		
1.	ТБ на баскетболе. Правила игры.		
2.	Правила игры. Судейство. ОФП.		
3.	Техническая подготовка: ведение, передачи, броски, остановка.		
4.	Броски средней дистанции.		
5.	Зонная защита. ОФП.		
6.	Учебная игра с заданиями. ОФП.		
7.	Игра 3х3. Остановки. Выбивание, вырывание.		
8.	Ведение. Игра 3х3, 4х4. Правила игры		
9.	Техника бросков мяча. Правила игры. Учебная игра с заданиями.		
10.	Броски с места. Штрафные броски.		
11.	«Заслон», «Отрыв».		
12.	Ведение, атака в два шага после передачи, броски. ОФП.		
13.	Учебная игра с заданиями. ОФП.		
14.	Ведение. Атака в два шага .ОФП.		
15.	Игра 3х3, броски.		
16.	Зонная защита. «Заслон». «Отрыв».		
17.	Учебная игра с заданиями.		
18.	Зонная защита. Личная защита.		
19.	ТБ на занятиях, первая помощь.		
20.	Ведение мяча, «Заслон».		
21.	Учебная игра.		
22.	Атака.		
23.	Учебная игра.		
24.	Зонная защита.		
25.	Ведение, атака. Жесты судей.		
26.	Броски штрафные, правила соревнований.		
27.	Учебная игра. Судейство.		
28.	Атака, броски.		
29.	Защита 2х2,3х3,4х4.		
30.	Учебная игра. Судейство.		
31.	Разметка. Правила игры.		
32.	Учебная игра. ОФП.		
33.	Учебная игра.		
34.	ТБ на баскетболе. Правила игры.		
35.	Правила игры. Судейство. ОФП.		
36.	Техническая подготовка: ведение, передачи, броски, остановка.		
37.	Броски средней дистанции.		
38.	Зонная защита. ОФП.		

39.	Учебная игра с заданиями. ОФП.		
40.	Игра 3х3. Остановки. Выбивание, вырывание.		
41.	Ведение. Игра 3х3, 4х4. Правила игры.		
42.	Техника бросков мяча. Правила игры. Учебная игра с заданиями.		
43.	Броски с места. Штрафные броски.		
44.	«Заслон», «Отрыв».		
45.	Ведение, атака в два шага после передачи, броски. ОФП.		
46.	Учебная игра с заданиями. ОФП.		
47.	Ведение. Атака в два шага. ОФП.		
48.	Игра 3х3, броски.		
49.	Зонная защита. «Заслон». «Отрыв».		
50.	Учебная игра с заданиями.		
51.	Зонная защита. Личная защита.		
52.	ТБ на занятиях, первая помощь.		
53.	Ведение мяча, «Заслон».		
54.	Учебная игра.		
55.	Атака.		
56.	Учебная игра.		
57.	Зонная защита.		
58.	Ведение, атака. Жесты судей.		
59.	Броски штрафные, правила соревнований.		
60.	Учебная игра. Судейство.		
61.	Атака, броски.		
62.	Защита 2х2,3х3,4х4.		
63.	Учебная игра. Судейство.		
64.	Разметка. Правила игры.		
65.	Учебная игра. ОФП.		
66.	Ведение мяча, «Заслон».		
67.	Учебная игра.		
68.	Учебная игра.		
69.	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры		
70.	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте		
71.	Техника передачи одной рукой от плеча		
72.	Передача двумя руками над головой		
73.	Техника передач двумя руками в движении		
74.	Техника броска после ведения мяча		
75.	Техника поворотам в движении		
76.	Передачи одной рукой с поворотом		
77.	Передачи в движении в парах		
78.	Передачи в тройках в движении		
79.	Передачи в движении		
80.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита		
81.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска		
82.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока		

83.	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки		
84.	Закрепление через центрального, заслоны.		
85.	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»		
86.	Прием нормативов по технической подготовке		
87.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника		
88.	Закрепление техники и тактики в игре, бросков		
89.	Закрепление техники и тактики в игре, бросков		
90.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника		
91.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока		
92.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита		
93.	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами		
94.	Закрепление пройденного материала		
95.	Техника ведения на максимальной скорости		
96.	Техника бросков и передач в движении		
97.	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		
98.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита		
99.	Закрепление пройденного материала		
100.	Техника борьбы за мяч		
101.	Броски в движении		
102.	Учебная игра		

9 – 11 классы

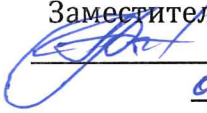
1.	Техника безопасности. Баскетбол - история развития. Контрольные испытания.		
2.	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте		
3.	Техника передачи одной рукой от плеча		
4.	Передача двумя руками над головой		
5.	Техника передач двумя руками в движении		
6.	Техника броска после ведения мяча		
7.	Техника поворотам в движении		
8.	Техника ловли мяча, отскочившего от щита		
9.	Техника броска в движении после ловли мяча		
10.	Техника броска в прыжке с места		
11.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке		
12.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча		
13.	Учёт по технической подготовке		
14.	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча		
15.	Техника ведения и передач в движении		
16.	Техника передач одной рукой с поворотом и		

	отвлекающим действиям на передачу		
17.	Учебная игра с заданиями.		
18.	Зонная защита. Личная защита.		
19.	ТБ на занятиях, первая помощь.		
20.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом		
21.	Учебная игра.		
22.	Атака.		
23.	Учебная игра.		
24.	Зонная защита.		
25.	Ведение, атака. Жесты судей.		
26.	Броски штрафные, правила соревнований.		
27.	Учебная игра. Судейство.		
28.	Атака, броски.		
29.	Защита 2х2,3х3,4х4.		
30.	Техника отвлекающих действий на бросок		
31.	Разметка. Правила игры.		
32.	Учебная игра. ОФП.		
33.	Учебная игра.		
34.	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание		
35.	Правила игры. Судейство. ОФП.		
36.	Техника выбивания мяча после ведения		
37.	Броски средней дистанции.		
38.	Зонная защита. ОФП.		
39.	Учебная игра с заданиями. ОФП.		
40.	Игра 3х3. Остановки. Выбивание, вырывание.		
41.	Ведение. Игра 3х3, 4х4. Правила игры.		
42.	Техника бросков мяча. Правила игры. Учебная игра с заданиями.		
43.	Броски с места. Штрафные броски.		
44.	«Заслон», «Отрыв».		
45.	Ведение, атака в два шага после передачи, броски. ОФП.		
46.	Учебная игра с заданиями. ОФП.		
47.	Ведение. Атака в два шага. ОФП.		
48.	Игра 3х3, броски.		
49.	Зонная защита. «Заслон». «Отрыв».		
50.	Учебная игра с заданиями.		
51.	Зонная защита. Личная защита.		
52.	ТБ на занятиях, первая помощь.		
53.	Ведение мяча, «Заслон».		
54.	Учебная игра.		
55.	Атака.		
56.	Учебная игра.		
57.	Зонная защита.		
58.	Ведение, атака. Жесты судей.		
59.	Броски штрафные, правила соревнований.		
60.	Учебная игра. Судейство.		
61.	Атака, броски.		

62.	Техника атаки двух нападающих против одного защитника		
63.	Учебная игра. Судейство.		
64.	Разметка. Правила игры.		
65.	Учебная игра. ОФП.		
66.	Техника борьбы за мяч		
67.	Броски в движении		
68.	Учебная игра		

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по УР

 О.А. Артамонова

01 09 2024г.