


**«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Согласовано:  
Заместитель директора по СиВР  
 Денисова М.А.

Утверждаю:  
Директор ГБУ КО ПОО ТК  
 Л.Н. Пуйдокене



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Направленность: физкультурно – спортивная**  
**Уровень программы: базовый**  
**Возраст обучающихся: с 15 лет**  
**Срок реализации: 1 год (170 ч.)**

Автор – составитель:  
Богданова Юлия Вадимовна,  
педагог - организатор

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	6
3.	Организационно-педагогические условия реализации программы.	14
4.	Приложение	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для базового изучения раздела «Баскетбол». Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся.

Баскетбол-одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году, в YMCA в Спрингфилде (штат Массачусетс), молодой Канадский преподаватель по имени Джеймс Нэйсмит изобрел эту игру, в которой игрок мог вполне использовать свои физические дарования и воображения. Только более чем через столетие баскетбол взмыл в популярности, имея миллионы поклонников во всем мире и Национальную Баскетбольную Ассоциацию.

На летних Олимпийских играх баскетбол впервые появился в 1936 г. в Берлине, и с тех пор эта игра постоянно включалась в программу соревнований всех последующих Олимпийских игр.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество - он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм учащихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия баскетболом в колледже рассматриваются нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

*Актуальность программы* заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами-игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как имеет оздоровительный эффект, благотворительно воздействует на все системы организма обучающихся.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляется здоровье.

### Цели и задачи Программы

*Цель программы:* овладение основами физической культуры обучающимися; сохранение крепкого здоровья, развитие двигательных качеств (силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции) обучающихся, а также чувства такта, привитие любви к спорту.

Основными задачами программы являются:



- содействовать улучшению физического развития обучающихся;
- содействовать приобретению разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений баскетбола;
- способствовать овладению специальными знаниями, умениями и навыками и их последующему совершенствованию;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- подготовка и участие в соревнованиях.

*Программа построена на принципах:*

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой, физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе спортивной секции создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности.

### **Возраст обучающихся по Программе**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы начинается с 15 лет и продолжается в течение всего периода обучения в колледже.

### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по понедельникам и средам продолжительностью 2 и 2,5 часа, Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа предусматривает следующие *формы* учебной деятельности учащихся:

- фронтальная (предусматривает подачу материала группе);
- индивидуальная (предполагает самостоятельную работу);
- групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

В процессе обучения используются следующие *методы*:

- словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод игровой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Механизм и срок реализации Программы**

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 170 ч.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола. Группа комплектуется в составе не менее 15 человек.

### **Планируемые результаты**

Характеристика ожидаемых результатов:

- создание конкурентно-способных команд юношей и девушек;
- укрепление психического и физического здоровья обучающихся;
- применения полученных навыков в целях тренировки, отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

После прохождения данной программы обучающиеся должны

*Знать:*

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

*Уметь:*

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении-уметь правильно «открываться», в защите-уметь правильно «закрывать» защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план.

Таблица 1

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теоретический.</b>		<b>16 (в процессе занятий)</b>	16		
1	Правила безопасности на занятиях		1		Опрос
2	Развитие баскетбола в России и за рубежом		1		Опрос
3	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена		1		Опрос
4	Основные правила игры в баскетбол		2		Опрос
5	Физическая подготовка баскетболиста		2		Опрос
6	Техническая подготовка баскетболиста		2		Опрос
7	Тактическая подготовка баскетболиста		2		Опрос
8	Психологическая подготовка баскетболиста		2		Опрос
9	Организация и проведение соревнований по баскетболу		1		Опрос
10	Правила судейства соревнований по баскетболу		2		Опрос
<b>Раздел 2. Практические занятия.</b>		<b>154</b>		<b>154</b>	
<b>2.1. Физическая подготовка</b>		<b>34</b>		<b>34</b>	
11	Общая физическая подготовка	20		20	Практическая работа
12	Специальная физическая подготовка.	14		14	Практическая работа
<b>2.2. Техническая подготовка</b>		<b>50</b>		<b>50</b>	
13	Имитационные упражнения без мяча	10		10	Практическая работа
14	Ловля и передача мяча	15		15	Практическая работа
15	Ведение мяча	15		15	Практическая работа

16	Броски мяча	10		10	Практическая работа
<b>2.3. Тактическая подготовка</b>		<b>58</b>		58	
17	Действия игрока в защите	26		26	Практическая работа
18	Действия игрока в нападении	32		32	Практическая работа
<b>2.4. Участие в соревнованиях</b>		<b>8</b>		8	Соревнования
<b>2.5. Тестирования физической и технической подготовленности</b>		<b>4</b>		4	Зачетные занятия
<b>Всего:</b>		<b>170</b>	16	154	

### Содержание учебного (тематического) плана.

#### Раздел 1. «Теоретический» (16 часов, в процессе занятий)

##### Тема 1. Правила безопасности на занятиях (1 час)

Общие требования охраны труда.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Учащийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

##### Тема 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом (1 час)

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

##### Тема 3. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена (1 час)

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно - силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как



комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

#### **Тема 4. Основные правила игры в баскетбол (2 часа)**

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёх очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 метров в длину и 15 метров — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

#### **Тема 5. Физическая подготовка баскетболиста (2 часа)**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Физическая подготовка — процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов — общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка — процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

#### **Тема 6. Техническая подготовка баскетболиста (2 часа)**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность.

Техника — система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника баскетбола — совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Основа техники баскетболиста — передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке является частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

#### **Тема 7. Тактическая подготовка баскетболиста (2 часа)**

Тактика командной игры — индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

- быстрота атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- быстрота комбинационного стиля игры, основанная на использовании совершенной индивидуальной техники;



- преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- активные формы ведения игры в защите.

#### **Тема 8. Психологическая подготовка баскетболиста (2 часа)**

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия; в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Основное содержание психологической подготовки баскетболистов:

- формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании (морально-нравственных качеств, волевых качеств, обеспечивающих переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, способность к самосовершенствованию и самоконтролю);
- формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Зависимость успеха в соревновании от восприятия, представления, внимания (и таких его параметров, как объем, концентрация, распределение, переключение), оперативной памяти, мышления.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

#### **Тема 9. Организация и проведение соревнований по баскетболу (1 час)**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований:

- Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.
- Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.



- Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.
- Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания.

#### **Тема 10. Правила судейства соревнований по баскетболу (2 часа)**

Судья в баскетболе: жесты, правила, обязанности. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **Раздел 2. «Практические занятия» (154 часа)**

#### **2.1. Физическая подготовка (34 часа)**

##### **Тема 11. Общая физическая подготовка (20 часов)**

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

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа-сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же 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 лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*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 партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с задачей догнать партнера. Выполнения обще - развивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

*Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты.



## **Тема 12. Специальная физическая подготовка. (14 часов)**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения-рывки из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад.

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударами 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 партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений 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.

## **2.2. Техническая подготовка (50 часов)**

### **Тема 13. Имитационные упражнения без мяча (10 часов)**

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым-левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **Тема 14. Ловля и передача мяча (15 часов)**

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

катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Скрытые передачи. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника

#### **Тема 15. Ведение мяча (15 часов)**

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

#### **Тема 16. Броски мяча (10 часов)**

Броски мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с места. Бросок одной рукой от плеча с дальней дистанции с места. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Бросок двумя руками снизу после ведения. Штрафной. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком. Бросок крюком.

### **2.3. Тактическая подготовка (58 часов)**

#### **Тема 17. Действия игрока в защите (26 часов)**

Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Позиционная игра против зонной защиты. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите. Командные действия в защите.

#### **Тема 18. Действия игрока в нападении (32 часа)**

Тактика свободного нападения. Позиционное без смены мест, со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Командные действия в нападении.

### **2.4. Участие в соревнованиях (8 часов)**

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

### **2.5. Тестирования физической и технической подготовленности (4 часа)**

Зачетные занятия.

## **Формы аттестации и оценочные материалы**

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого обучающегося. Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в секцию баскетбола и текущий учет-на протяжении всего периода обучения.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
  - оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
  - выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.
- Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год в виде тестов.



Контрольные нормативы

Таблица 2

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,8	3,7	4,1	3,9	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	9,7	8,9	10,1	9,0	10,5
Челночный бег, (сек)	8,3	8,7	9,0	9,3	9,3	10,0
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

## **ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-технические условия реализации Программы**

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

### **Информационное обеспечение**

#### **Список литературы**

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2012г.
2. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2011.
3. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе, Москва, «Физкультура и спорт», 2013 г.
4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации, 2010 г.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б.: Физическое воспитание учащихся 9-11 классов: пособия для учителя. Москва, «Просвещение», 2012 г.
6. Рудик П. А. Психология. М., 2012.
7. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. Москва, «Физкультура и спорт», 2013 г.



## Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Кол -во часов	Тема занятия	Тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09.09.2019 г.	2 ч.	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила безопасности на занятиях баскетболом. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Опрос
2	11.09.2019 г.	2,5 ч.	Стойка игрока. Техника передвижения приставными шагами. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
3	16.09.2019 г.	2 ч.	Стойка игрока. Техника передвижения приставными шагами. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. ОФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
4	18.09.2019 г.	2,5 ч.	Ловля и передача мяча в парах на месте. Ловля и передача мяча в парах в движении. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
5	23.09.2019 г.	2 ч.	Ловля и передача мяча в парах на месте. Ловля и передача мяча в парах в движении. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
6	25.09.2019 г.	2,5 ч.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
7	30.09.2019 г.	2 ч.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
8	02.10.2019 г.	2,5 ч.	Физическая подготовка юного спортсмена. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
9	07.10.2019 г.	2 ч.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
10	09.10.2019 г.	2,5 ч.	Правила игры в мини-баскетбол, баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
11	14.10.2019 г.	2 ч.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос

12	16.10.2019 г.	2,5 ч.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
13	21.10.2019 г.	2 ч.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
14	23.10.2019 г.	2,5 ч.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
15	28.10.2019 г.	2 ч.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
16	30.10.2019 г.	2,5 ч.	Жесты судей. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. ФП. Игра в мини-баскетбол	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
17	06.11.2019 г.	2,5 ч.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. ФП. Игра в мини-баскетбол	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
18	11.11.2019 г.	2 ч.	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. ФП. Игра в мини-баскетбол	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
19	13.11.2019 г.	2,5 ч.	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. ФП. Игра в мини-баскетбол	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
20	18.11.2019 г.	2 ч.	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
21	20.11.2019 г.	2,5 ч.	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
22	25.11.2019 г.	2 ч.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
23	27.11.2019 г.	2,5 ч.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
24	02.12.2019 г.	2 ч.	Защитные действия. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос



25	04.12.2019 г.	2,5 ч.	Защитные действия. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
26	09.12.2019 г.	2 ч.	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
27	11.12.2019 г.	2,5 ч.	Соревнования по программе областных Молодежных игр. (юноши)		Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Соревнования по графику
28	16.12.2019 г.	2 ч.	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. ФП. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
29	18.12.2019 .	2,5 ч.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
30	23.12.2019 г.	2 ч.	Тестирования физической и технической подготовленности		Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Зачетное занятие
31	25.12.2019 г.	2,5 ч.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. ФП. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
32	13.01.2020 г.	2 ч.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
33	15.01.2020 г.	2,5 ч.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. ФП. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
34	20.01.2020 г.	2 ч.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча от плеча с места. ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
35	22.01.2020 г.	2,5 ч.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча от плеча с места. ФП. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
36	27.01.2020 г.	2 ч.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая Работа, опрос
37	29.01.2020 г.	2,5 ч.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа



38	03.02.2020 г.	2 ч.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
39	05.02.2020 г.	2,5 ч.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
40	10.02.2020 г.	2 ч.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
41	12.02.2020 г.	2,5 ч.	Штрафные броски. Трехочковые броски. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
42	17.02.2020 г.	2 ч.	Штрафные броски. Трехочковые броски. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
43	19.02.2020 г.	2,5 ч.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест. ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
44	26.02.2020 г.	2,5 ч.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест. ФП. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
45	02.03.2020 г.	2 ч.	Нападение быстрым прорывом. Штрафные броски. Трехочковые броски. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
46	04.03.2020 г.	2,5 ч.	Нападение быстрым прорывом. Штрафные броски. Трехочковые броски. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
47	11.03.2020 г.	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
48	16.03.2020 г.	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
49	18.03.2020 г.	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
50	23.03.2020 г.	2 ч.	Защитные действия. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос

51	25.03.2020 г.	2,5 ч.	Защитные действия. Защитные действия игрока против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
52	30.03.2020 г.	2 ч.	Защитные действия. Защитные действия игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
53	01.04.2020 г.	2,5 ч.	Защитные действия. Защитные действия игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
54	06.04.2020 г.	2 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
55	08.04.2020 г.	2,5 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
56	13.04.2020 г.	2 ч.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
57	15.04.2020 г.	2,5 ч.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
58	20.04.2020 г.	2 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. ФП. Штрафные и трехочковые броски. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
59	22.04.2020 г.	2,5 ч.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. ФП. Учебная игра	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
60	27.04.2020 г.	2 ч.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. ФП. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
61	29.04.2020 г.	2,5 ч.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
62	06.05.2020 г.	2,5 ч.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
63	13.05.2020 г.	2,5 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. ФП. Штрафные и трехочковые броски. Учебная игра	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа



64	18.05.2020 г.	2 ч.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
65	20.05.2020 г.	2,5 ч.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
66	25.05.2020 г.	2 ч.	Психологическая подготовка в процессе тренировки ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
67	27.05.2020 г.	2,5 ч.	Учебная игра	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
68	01.06.2020 г.	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
69	03.06.2020 г.	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
70	08.06.2020 г.	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
71	10.06.2020 г.	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
72	15.06.2020 г.	2 ч.	Тестирования физической и технической подготовленности	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Зачетное занятие
73	17.06.2020 г.	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
74	22.06.2020 г.	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
75	24.06.2020 г.	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа