

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №1»

**Рассмотрено**  
Руководитель ШСК

**Согласовано**  
Заместитель директора

**Утверждаю**  
Директор

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
«\_\_» \_\_\_\_\_

2024г.

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
«\_\_» \_\_\_\_\_

2024г.

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_

2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивная  
«Баскетбол для всех и каждого»**

Возраст: 11-16 лет  
Срок реализации: 3 год  
Уровень: базовый

Автор составитель программы:  
Другов Владимир Анатольевич  
Педагог дополнительного образования

г. Красноярск  
2024- 2025 учебный год

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 5-9 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Дополнительное образование учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г..

Программа рассчитана на пять лет (общий объем - 510 часов), исходя из 3 часов занятий в неделю.

### Актуальность программы

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

### Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, 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 ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### Цели и задачи

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса дополнительного образования используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «Описание материально технического обеспечения дополнительного образования».

### **Общая характеристика курса**

*Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности.* Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

**В образовательном процессе используются технологии:**

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

**Основные формы организации учебных занятий:** теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

**Методы работы с детьми:** словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

### **МЕСТО КУРСА В ШКОЛЬНОМ ПЛАНЕ**

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана дополнительного образования рассчитана на 510 часов для детей 11-16 лет.

Сроки реализации программы. 5 класс 3 час. в неделю - 102 часов, 6 класс 3 час. в неделю – 102 часов, 7 класс 3 час. в неделю - 102 часов, 8 класс 3 час. в неделю - 102 часов, 9 класс 3 час. в неделю - 102 часов.

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ В СОДЕРЖАНИИ КУРСА**

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 укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться,

меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны*:

### **знать**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

### **уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу  
Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов  
Тактические действия в баскетболе  
Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

### Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево  
Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений  
Остановки: двумя шагами, прыжком  
Прыжки, повороты вперед, назад  
Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

### Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

### Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении  
Передача мяча одной рукой от плеча  
Передача мяча двумя руками сверху

### Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)  
Ведение мяча с изменением скорости передвижения  
Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)  
Ведение мяча в движении с переводом на другую руку  
Ведение мяча с изменением направления движения  
Ведение мяча с обводкой препятствий

### Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места  
Бросок мяча одной рукой от плеча с места  
Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения  
Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке  
Штрафной бросок

### Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении  
Вырывание мяча из рук соперника  
Накрывание мяча при броске

### Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча  
Финты с мячом

### Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо  
Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

### Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите  
Групповые действия в нападении и защите:  
• взаимодействие двух игроков;

- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

### Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

### Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

### Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

### Тематический план

№	Наименование раздела в, тем	Всего часов	Количество часов											
			5кл(102)		6кл(102)		7кл(102)		8кл (102)		9кл (102)		9кл(102)	
			Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Основы знаний		В процессе учебно-тренировочных занятий											
2	Передвижения и остановки без мяча	45		18		9		6		6		6		6
3	Ловля мяча	36		12		9		9		3		3		3
4	Передача мяча	36		12		9		9		3		3		3
5	Ведение мяча	96		27		21		18		18		12		12
6	Броски мяча	84		12		18		18		18		18		18
7	Отбор мяча	30		-		6		6		9		9		9
8	Отвлекающие приемы (финты)	27		-		6		6		9		6		6

9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	24		12		6		6		-		-		-
10	Тактика игры	127		12		21		27		33		34		36
11	Подвижные игры и эстафеты	-	В процессе учебно-тренировочных занятий											
12	Физическая подготовка	-	В процессе учебно-тренировочных занятий											
13	Судейская практика	20		-		-		-		6		14		9
	<b>Всего:</b>	<b>510</b>		102		102		102		102		102		102

#### Распределение учебного материала по баскетболу по классам

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)</b>						
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	•	•	•	•	•
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	•	•	•	•	•
3	Тактические действия в баскетболе	•	•	•	•	•
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	•	•	•	•	•

<b>Передвижения и остановки без мяча</b>						
1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	Р	З	З	С	С
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	Р	З	З	С	С
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	Р	З	С	+	+
4	Прыжки, повороты вперед, назад	Р	З	С	+	+
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	+	+	+
<b>Ловля мяча</b>						
	Ловля мяча <ul style="list-style-type: none"> <li>• двумя руками на уровне груди;</li> <li>• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)</li> </ul>	Р	З	З	С  Р	+
						З
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Р	З	З	С	С
2	Передача мяча одной рукой от плеча			Р	З	С
3	Передача мяча двумя руками сверху					Р
<b>Ведение мяча</b>						
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		Р	З	С	С
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С



4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку			Р	З	З
5	Ведение мяча с изменением направления движения	Р	З	З	З	С
6	Ведение мяча с обводкой препятствий			Р	З	З
<b>Броски мяча</b>						
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Р	З	З	З	С
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Р	З	З	З	С
3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения		Р	З	З	С
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке					Р
5	Штрафной бросок			Р	Р	З
<b>Отбор мяча</b>						
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении		Р	З	С	С
2	Вырывание мяча из рук соперника			Р	З	С
3	Накрывание мяча при броске				Р	З
<b>Отвлекающие приемы (финты)</b>						
1	Финты без мяча		Р	З	С	С
2	Финты с мячом			Р	Р	Р
<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</b>						
1	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	+	+	+	+	+
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+	+	+	+	+
<b>Тактика игры</b>						
1	Индивидуальные действия в нападении и защите		Р	Р	З	З
2	Групповые действия в нападении и защите:					
	взаимодействие двух игроков;		Р	З	С	С
	взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);			Р	З	С

	взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)				Р	З
	взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;				Р	З
	взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);				Р	З
	взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);		Р	З	З	С
	взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);					Р
	взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)					Р
	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
<b>Физическая подготовка</b>						
	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
<b>Судейская практика</b>						
	Судейство игры в баскетбол				+	+

Условные обозначения: Р- разучивание двигательного действия; З – закрепление двигательного действия; С-совершенствование двигательного действия; «+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд</b>		
1.1.	Федеральный государственный стандарт начального общего образования	Д	В составе кабинета по физической культуре
1.2.	Программа Дополнительного образования. «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность /П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2011г. (Работаем по новым стандартам)» для учащихся 1-4 классов.	Д	В составе кабинета по физической культуре
1.3	Учебная научная, научно-популярная литература по баскетболу	Д	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по баскетболу для учителей 1.«Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007» 2.«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984 4.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001 5.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998. 6.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.- М.:Просвещение,1997, 7.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2012		В составе кабинета по физической культуре. В составе библиотечного фонда
<b>2</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала и площадки	Д	В составе материально-технического оснащения образовательного учреждения
2.2	Мегафон	Д	
2.3	Радиомикрофон	Д	
2.4	Сканер	Д	
2.5	Принтер	Д	
2.6	Мультимедиапроектор	Д	
2.7	Экран	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для прослушивания песен, проведения соревнований и

			физкультурных праздников.
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Кабинет для проведения аудиторных занятий	Г	
4.2	Спортивный зал	Г	
4.3	Площадка для игр подготовительных к баскетболу на открытом воздухе	Г	
4.4	Медицинская аптечка	Д	В составе кабинета по физической культуре.
4.5	Мячи баскетбольные	К	
4.6	Насос с иглой для надувания мячей	Д	
4.7	Щиты баскетбольный	Г	В составе кабинета по физической культуре.
4.8	Щиты тренировочный навесные с кольцом и сеткой	Г	
4.9	Стойки для обводки	Г	

Д - демонстрационный экземпляр, К – комплект (на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группах

#### Календарно-тематическое планирование 7- 9 класс

№ п/п	Дата План.	Тема занятия	1 гр. План	2 гр. План	3 гр. План	Факт
1	1 нед.	Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки игрока.				
2-3		Передвижения и остановки без мяча.				
4.	2нед	Держание мяча. Ведение мяча на месте.				
5		Остановки в два шага.				
6		Остановки прыжком.				
7	3нед	Ведение мяча шагом правой и левой рукой.				
8-9		Передвижения и остановки без мяча. Игровые задания.				
10-11	4 нед.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.				
12-13	5 нед.	Ведение мяча правой и левой рукой змейкой.				

14-16		Ловля и передача мяча двумя руками от груди от головы на месте.				
17	6 нед.	Передвижения и остановки без мяча и с мячом.				
18-19		Передвижения и остановки без мяча и с мячом.				
20-21	7 нед	Ведение мяча с изменением высоты отскока.				
22		Ведение мяча шагом и бегом.				
23-24	8 нед	Ловля и передача мяча правой и левой рукой от плеча.				
25		Ловля и передача мяча в движении.				
26-27	9 нед	Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Эстафеты.				
28		Ловля и передача мяча в парах.				
29-30	10 нед	Ведение мяча с изменением направления.				
31		Бросок мяча двумя руками от груди с места.				
32-33	11 нед	Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Игры.				
34		Комбинации из освоенных элементов.				
35-36	12 нед	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.				
37		Ведение мяча с изменением высоты отскока.				
38-39	13 нед	Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты.				
40		Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.				
41-42	14 нед	Ловля и передача мяча на месте и в движении.				
43		Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Игры.				
44-45	15 нед	Ловля и передача мяча в парах, в тройках.				
46		Броски мяча в кольцо с различных точек с места.				
47-48	16 нед	Ведение мяча с изменением направления.				
49		Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания.				
50-51	17 нед	Тактические действия в игре.				
52		Ловля и передачи мяча на месте и в движении в парах, колоннах.				
53-54	18 нед	Ловля и передача мяча в движении.				
55		Броски в кольцо после ведения.				

56-57	19нед	Ведение мяча с изменением направления.				
58		Тактические действия в игре.				
59-50	20нед	Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Эстафеты.				
61		Броски мяча в кольцо с места и после ведения.				
62-63	21нед	Ведение мяча с изменением высоты отскока.				
64		Комбинации из освоенных элементов.				
65-66	22нед	Ведение мяча с ускорением после сигнала.				
67		Ловля и передача мяча во встречных колоннах.				
68-69	23нед	Ведение мяча с изменением высоты отскока.Игры.				
70		Броски мяча в кольцо на месте и после ведения.				
71-72	24нед	Ведение мяча спиной вперёд.				
73		Тактические действия в нападении.				
74-75-	25нед	Ловля и передача мяча в парах, тройках				
76		Комбинации из освоенных элементов.				
77-78	26нед	Ловля и передача мяча в движении.				
79		Тактические действия в защите.				
80-81	27нед	Ведение мяча после ловли в движении.				
82		Броски в кольцо после ведения правой и левой рукой.				
83-84	28нед	Ловля и передача мяча в движении.				
85		Комбинации из освоенных элементов.				
86-87	29нед	Ведение мяча с ускорением.				
88		Броски в кольцо на месте и после ведения.				
89-90	30нед	Комбинации из освоенных элементов.				
91		Тактические действия .				
92-93	31нед	Броски в кольцо после ведения.				
94		Комбинации из освоенных элементов.				
95-96	32нед	Броски в кольцо одной и двумя руками.				
97		Тактические действия в игре.				
98-99	33нед	Комбинации из освоенных элементов.				

100		Тактические действия в игре.				
101	34нед	Тактические действия в игре. Комбинации из освоенных элементов.				
102		Тактические действия в игре.				