

Муниципальное образование Крымский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
Муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
от 31.08.2022 года протокол №1
Председатель___ Е.А Першанова
Подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования секция «Игровые виды спорта»

Уровень образования (класс) основное общее 5-11 класс

Количество часов: 578

Учитель: Дерявко А.И

Программа разработана на основе УМК «Комплексная программа физического воспитания. 1 – 11 классы» Лях В. И., Зданевич А. А. Москва, «Просвещение», 2012г.

Пояснительная записка

Основная идея программы – спортивная подготовка учащихся. Программа составлена для учащихся 5-11 классов, занимающихся в спортивной секции.

Целью работы спортивной секции баскетбола является содействие всестороннему развитию личности школьников, укрепление здоровья учащихся, ориентация на здоровый образ жизни.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной секцией баскетбола, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- выполнение контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов;
- выработку организаторских навыков учащихся;
- содействие развитию психических процессов.

Для решения поставленных задач необходимо освоить определённый объём тренировочных нагрузок, этому способствует рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Данная программа рассчитана на детей 5 – 11 классов. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов имеет свои особенности. В этом возрасте преобладает рост длины тела, мышечной массы. Этот период развития также благоприятен для воспитания выносливости.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. При этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Учебный план программы направлен на решение следующих задач:

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание соревновательной деятельности по баскетболу.

Актуальность Программы.

Предлагаемая программа ориентирована на решение наиболее значимых проблем дополнительного образования детей в данный период времени, она будет способствовать оказанию существенной помощи в восполнении двигательной активности детей школьного возраста в воспитании и

совершенствовании физических и умственных способностей, в сплочении детского коллектива, в приобщении к общечеловеческим ценностям.

Новизна программы состоит в том, что:

- изменена структура Программы, в соответствии с едиными требованиями к программам дополнительного образования;
- внесены изменения и дополнения в учебно-тематический план;
- изменена расцасовка учебно-тематического плана;
- разработаны новые критерии оценки.

Программа, являясь образовательным маршрутом для обучающихся реализует следующие функции:

- обучающую – направленную на повышение уровня образования в области физической культуры и спорта;
- развивающую – направленную на стимулирование положительных изменений в психофизическом развитии детей, поддержку стремления и самосовершенствованию, развитию творческих способностей;
- воспитательную – способствует формированию личности соответствующих воспитанию целям воспитания;
- диагностическую – позволяющую получить и использовать значимую информацию о становлении и развитии личности спортсмена;
- оздоровительную – направленную на формирование здорового образа жизни;
- социально-реабилитационная и адаптационная – позволяющая занять достойное место в социуме обеспечивающему ребенку умение решать реальные жизненные проблемы, становиться активным членом сообщества, приобретать качества гражданина полезного для своего общества.

Цель и задачи программы

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

Обучающих:

- сформировать специальные знания, умения и навыки по определенному программой содержанию;
- сформировать физическую культуру личности, морально-волевых качеств;
- подготовить инструкторов – общественников и судей по баскетболу;
- научить двигательным навыкам, технике и тактике игры в баскетбол, подготовка юных спортсменов;
- научить командной игровой деятельности, бойцовским качествам.

Цель – создание у занимающихся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. Развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям и формирование стойкого интереса к баскетболу.
2. Выявление задатков и способностей детей
3. Утверждение здорового образа жизни.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости – для успешного овладения навыками игры.
6. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в баскетбол.

Учебный план занятий

Вид подготовки	Количество часов
1. Теоретическая	2
2. Общая физическая	112
3. Специальная физическая	118
4. Техническая	130
5. Тактическая	128
6. Игровая	38
7. Соревнования	50
Всего часов	578

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа).
Теория (2 часа).
Баскетбол. Мировое развитие.
2. Общая физическая подготовка (112 часов).
Теория (6 часов).
 1. Средства, методы и формы организации занятий, спортивных тренировок. Практика (106 часов).
 1. Строевые упражнения.
 2. Гимнастические упражнения: - упражнения для мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц туловища и шеи; - упражнения для мышц ног.
 3. Акробатические упражнения: - кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.

4. Легкоатлетические упражнения: - бег, бег с ускорениями, повторный бег челночный бег, бег с препятствиями; - прыжки с места, с разбега.

5. Многоборье:

- спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные упражнения (от 3 до 5 видов);
- подвижные игры;
- ходьба на лыжах;
- бег на коньках;
- плавание.

Специальная физическая подготовка (118 часов).

Теория (5 часов).

1. Правила построения и проведения комплексов упражнения по ОФП и СФП.

2. Теоретические знания развития физических качеств, необходимых баскетболисту.

3. Баскетбольная терминология.

Практика (113 часов).

1. Упражнения для развития быстроты: - бег, разновидности бега; - подвижные игры и эстафеты.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: - упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.

3. Упражнения для воспитания специфической координации: - выполнение изученных способов передвижений; - владения мячом в усложненных условиях;

- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивания, прыгивания, напрыгиваний; - передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;

- упражнения с амортизаторами, набивными мячами.

6. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности;

- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут на фоне утомляемости.

Техническая подготовка 130(часов)

Техника нападения (65 часов).

Теория (2 часа).

1. Теоретические основы выполнения технических приемов в нападении.
Практика (63 часа).

1. Техника передвижений:

- сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях;
- сочетание способов передвижения с выполнением изученных технических приемов в усложненных условиях.

2. Техника ловли мяча:

- сочетание выполнения различных приемов ловли и передачи мяча в условиях жесткого сопротивления.

3. Техника передачи мяча:

- скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол;
- откидка.

4. Техника бросков мяча:

- бросок мяча: над головой (полукрюк, крюк); с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; в движении с одного шага;
- бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

5. Техника ведения мяча:

- ведение мяча с поворотом кругом;
- чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты (63 часа).

Теория (3 часа).

1. Теоретические основы выполнения технических приемов в защите.

Практика (60 часов).

1. Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите в игровых ситуациях.

2. Техника овладения мячом:

- отсекание при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; - накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактическая подготовка (128 часов).

Тактика нападения (63 часа)

Теория (3 часа).

1. Изучение тактических схем нападения:

- нападение против личной системы защитников;
- нападение против зональной системы защиты;
- нападение против смешанной системы защиты.

Практика (60 часов).

1. Индивидуальные действия:

- действия без мяча: перемещение в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при отсекании. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции;
- действия с мячом: адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

2. Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков "заслон в движении";
- взаимодействие трех игроков "сдвоенный заслон", "скрестный ход";
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения, в условиях личного прессинга и в системе быстрого прорыва.

3. Командные действия:

- нападение с двумя центральными игроками;
- нападение с перегрузкой;
- применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты (65 часов).

Теория (4 часа).

1. Изучение тактических схем защиты (личная система, зонная система, смешанная система защиты, зонный прессинг).

Практика (61 час).

1. Индивидуальные действия:

- применение отсекания в борьбе за отскочивший от щита мяч;
- противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

2. Групповые действия:

- противодействие взаимодействию двух игроков "заслону в движении"; - противодействие взаимодействию трех игроков "сдвоенному заслону" и скрестному ходу;
- противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

3. Командные действия:

- система зонной защиты 2-3 и 2-1-2;
- сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры;
- смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п.

Соревнования (50 часов).

Практика (50 часов).

Нормативные требования по физической подготовке

упражнение	Прыжок в длину с места, см		Высота подскока, см		Бег 20м, с		Бег 40 с, м		Бег 1000м, мин.,с	
	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн
результат	185-205	195-225	35-38	41-43	4,0-3,8	3,9-3,8	4×20	5×20	5,00	3,40

Нормативные требования по технической подготовке

Упражнение	Передвижение в защитной стойке, с		Скоростное ведение, с		Передача мяча, с		Дистанционные броски, %		Штрафные броски, %	
	дев	юн	Дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн
результат	9,5	9,0	14,8	14,2	14,1	13,8	40	40	40	40

Список используемой учебно-методической литературы

№	Название	Автор	Издательство, дата издательства
1	Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1 под редакцией	Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова	М., изд. Центр Академия, 2002.
2	Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 под редакцией	Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова	М., изд. Центр Академия, 2004
3	«Комплексная программа физического воспитания. 1 – 11 классы»	Лях В. И., Зданевич А. А	Москва, «Просвещение», 2005.
4	Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва	Ю.Д. Железняк	М., 1984.
5	«Методология спортивно – педагогических исследований»	Е.Р. Яхонтов	С.-П. «Олимп», 2002.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Бутакова В. В.

Подпись Ф.И.О.

30 августа 2022 года

**Муниципальное образование Крымский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
Муниципального образования Крымский район**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

Дополнительного образования секция « Игровые виды спорта»

Класс 5-11

Учитель: Дерявко А.И

Количество часов: всего 578 часов

Планирование составлено на основе рабочей программы Дерявко А.И
утвержденной педагогическим советом от 31.08.2022 года протокол №1
Календарно-тематическое планирование (всего 578 часов)

№ занятия	Содержание материала	Дата проведения		Оборудование
		план	факт	
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом.			Баскетбольные мячи
2	Остановка прыжком			Баскетбольные мячи
3	Остановка двумя шагами			Баскетбольные мячи
4	Ловля и передача мяча двумя			Баскетбольные мячи
5	Ловля и передача мяча двумя руками при движении сбоку			Баскетбольные мячи
6	Ловля и передача мяча одной рукой в движении			Баскетбольные мячи
7	Ловля и передача мяча одной рукой при встречном движении			Баскетбольные мячи
8	Ловля и передача мяча одной рукой при движении сбоку			Баскетбольные мячи
9	Ловля и передача одной рукой в движении с отскоком			Баскетбольные мячи
10	Ловля и передача одной рукой в прыжке			Баскетбольные мячи
11	Ведение мяча без зрительного контроля			Баскетбольные мячи
12	Ведение мяча зигзагом			Баскетбольные мячи
13	Обводка соперника с изменением движения			Баскетбольные мячи
14	Обводка соперника с изменением скорости			Баскетбольные мячи

15	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			Баскетбольные мячи
16	Обводка соперника с переводом под ногой			Баскетбольные мячи
17	Обводка соперника за спиной – 2 часа.			Баскетбольные мячи
18	Обводка соперников сочетанием приёмов			Баскетбольные мячи
19	Броски в кольцо двумя руками с отскоком			Баскетбольные мячи
20	Броски мяча в кольцо двумя руками			Баскетбольные мячи
21	Розыгрыш мяча			Баскетбольные мячи
22	Атака кольца.			Баскетбольные мячи
23	Заслон. история развития баскетбола			Баскетбольные мячи
24	Наведение. подбрасывание и ловля			Баскетбольные мячи
25	Броски мяча в стену с последующей ловлей			Баскетбольные мячи
26	Работа в треугольнике.			Баскетбольные мячи
27	Работа в тройках.			Баскетбольные мячи
28	Малая восьмёрка.			Баскетбольные мячи
29	Перекрестный выход .			Баскетбольные

				мячи
30	Сдвоенный заслон.			Баскетбольные мячи
31	Наведение на двух игроков.			Баскетбольные мячи
32	Система быстрого прорыва.			Баскетбольные мячи
33	Система эшелонированного прорыва.			Баскетбольные мячи
34	Система нападения через центрального.			Баскетбольные мячи
35	Система нападения без центрального.			Баскетбольные мячи
36	Противодействие получению мяча и выхода на свободное место.			Баскетбольные мячи
37	Противодействие розыгрышу мяча.			Баскетбольные мячи
38	Противодействие атаке кольца.			Баскетбольные мячи
39	Подстраховка.			Баскетбольные мячи
40	Переключение.			Баскетбольные мячи
41	Проскальзывание.			Баскетбольные мячи
42	Групповой отбор мяча.			Баскетбольные мячи
43	Против малой восьмёрки.			Баскетбольные мячи
44	Против перекрестного выхода.			Баскетбольные

				мячи
45	Против сдвоенного заслона.			Баскетбольные мячи
46	Система личной защиты.			Баскетбольные мячи
47	Игра в большинстве.			Баскетбольные мячи
48	Игра в меньшинстве .			Баскетбольные мячи
49	Штрафной бросок.			Баскетбольные мячи
50	Комбинация бросков.			Баскетбольные мячи
51	Техника и тактика индивидуальной защиты.			Баскетбольные мячи
52	Вырывание и выбивание мяча.			Баскетбольные мячи
53	Индивидуальная защита.			Баскетбольные мячи
54	Тактика игры. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2×2.			Баскетбольные мячи
55	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 3×3.			Баскетбольные мячи
56	Остановка шагом и прыжком.			Баскетбольные мячи
57	Повороты без мяча и с мячом. Правила игры, жесты судей.			Баскетбольные мячи
58	Комбинация перемещений.			Баскетбольные мячи
59	Ловля и передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.			Баскетбольные мячи

				мячи
60	Ловля и передача мяча в движении защитника в парах.			Баскетбольные мячи
61	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках.			Баскетбольные мячи
62	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением.			Баскетбольные мячи
63	Ведение мяча на месте.			Баскетбольные мячи
64	Ведение мяча в движении. Формирование здорового образа жизни.			Баскетбольные мячи
65	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.			Баскетбольные мячи
66	Техника ведения мяча.			Баскетбольные мячи
67	Броски мяча в кольцо с места.			Баскетбольные мячи
68	Броски в кольцо в движении с пассивным сопротивлением защитника.			Баскетбольные мячи
69	Противодействие получению мяча и выхода на свободное место.			Баскетбольные мячи
70	Противодействие розыгрышу мяча.			Баскетбольные мячи
71	Противодействие атаке кольца .			Баскетбольные мячи
72	Подстраховка. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах.			Баскетбольные мячи
73	Проскальзывание. Передвижения по кругу на руках			Баскетбольные мячи
74	Проскальзывание. Передвижения по			Баскетбольные

	кругу на руках			мячи
75	Групповой отбор мяча. Прыжок в упоре лёжа с хлопком руками.			Баскетбольные мячи
76	Против малой восьмёрки. Имитация броска с набивным мячом.			Баскетбольные мячи
77	Против перекрестного выхода удары по летящему мячу.			Баскетбольные мячи
78	Против сдвоенного заслона бросок мяча в прыжке			Баскетбольные мячи
79	Система личной защиты.			Баскетбольные мячи
80	Игра в большинстве.			Баскетбольные мячи
81	Игра в меньшинстве.			Баскетбольные мячи
82	Упражнения для шеи и туловища наклоны, вращения, повороты головы.			Баскетбольные мячи
83	Наклоны туловища, круговые вращения туловищем			Баскетбольные мячи
84	Упражнения для всех групп мышц. Со скакалкой			Баскетбольные мячи
85	Упражнения для развития силы			Баскетбольные мячи
86	Упражнения для развития быстроты повторный бег по дистанции от 30 до 100м			Баскетбольные мячи
87	Упражнения для развития гибкости –			Баскетбольные мячи
88	Упражнения для развития ловкости			Баскетбольные мячи
89	Упражнения для развития скоростно-			Баскетбольные

	силовых качеств.			мячи
90	Упражнения для развития общей выносливости			Баскетбольные мячи
91	Бег равномерный и переменный на 1000м, кросс до 3000м.			Баскетбольные мячи
92	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге			Баскетбольные мячи
93	Ведение с перепрыгиванием препятствий			Баскетбольные мячи
94	Бег с различной частотой шагов			Баскетбольные мячи
95	Комбинированные упражнения			Баскетбольные мячи
96	Упражнения для развития специальной выносливости.			Баскетбольные мячи
97	Многократные повторения упражнений в беге.			Баскетбольные мячи
98	Учебные игры с удлинённым временем			Баскетбольные мячи
99	Круговая тренировка.			Баскетбольные мячи
100	Подстраховка. Влияние физических упражнений на организм.			Баскетбольные мячи
101	Переключение. Понятие об утомлении и переутомлении.			Баскетбольные мячи
102	Проскальзывание. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.			Баскетбольные мячи
103	Групповой отбор мяча. простудные заболевания.			Баскетбольные мячи

104	Против малой восьмёрки. Закаливание организма.			Баскетбольные мячи
105	Против перекрестного выхода. Инфекционные заболевания, их распространение и предупреждение.			Баскетбольные мячи
106	Против сдвоенного заслона. Патологические состояния организма спортсменов.			Баскетбольные мячи
107	Система личной защиты. Травматизм при занятиях баскетболом.			Баскетбольные мячи
108	Игра в большинстве. Оказание первой помощи при несчастных случаях.			Баскетбольные мячи
109	Игра в меньшинстве. Профилактика травматизма.			Баскетбольные мячи
110	Временные ограничения при занятиях спортом.			Баскетбольные мячи
111	Физические качества и их развитие.			Баскетбольные мячи
112	Изменения в организме под влиянием физических упражнений.			Баскетбольные мячи
113	Основы техники и тактики игры.			Баскетбольные мячи
114	Значение техники и тактики для роста спортивного мастерства.			Баскетбольные мячи
115	Методы и средства обучения технике и тактике игры.			Баскетбольные мячи
116	Техника безопасности и профилактика травматизма			Баскетбольные мячи
117	Правила соревнований по баскетболу.			Баскетбольные мячи

118	Организация и проведение соревнований.			Баскетбольные мячи
119	Положение о проведении соревнований.			Баскетбольные мячи
120	Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований.			Баскетбольные мячи
121	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом.			Баскетбольные мячи
122	Остановка прыжком			Баскетбольные мячи
123	Остановка двумя шагами			Баскетбольные мячи
124	Ловля и передача мяча двумя			Баскетбольные мячи
125	Ловля и передача мяча двумя руками при движении сбоку			Баскетбольные мячи
126	Ловля и передача мяча одной рукой в движении			Баскетбольные мячи
127	Ловля и передача мяча одной рукой при встречном движении			Баскетбольные мячи
128	Ловля и передача мяча одной рукой при движении сбоку			Баскетбольные мячи
129	Ловля и передача одной рукой в движении с отскоком			Баскетбольные мячи
130	Ловля и передача одной рукой в прыжке			Баскетбольные мячи
131	Ведение мяча без зрительного контроля			Баскетбольные мячи
132	Ведение мяча зигзагом			Баскетбольные мячи
133	Обводка соперника с изменением			Баскетбольные

	движения			мячи
134	Обводка соперника с изменением скорости			Баскетбольные мячи
135	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			Баскетбольные мячи
136	Обводка соперника с переводом под ногой			Баскетбольные мячи
137	Обводка соперника за спиной – 2 часа.			Баскетбольные мячи
138	Обводка соперников сочетанием приёмов			Баскетбольные мячи
139	Броски в кольцо двумя руками с отскоком			Баскетбольные мячи
140	Броски мяча в кольцо двумя руками			Баскетбольные мячи
141	Розыгрыш мяча			Баскетбольные мячи
142	Атака кольца.			Баскетбольные мячи
143	Заслон. история развития баскетбола			Баскетбольные мячи
144	Наведение. подбрасывание и ловля			Баскетбольные мячи
145	Броски мяча в стену с последующей ловлей			Баскетбольные мячи
146	Работа в треугольнике.			Баскетбольные мячи
147	Работа в тройках.			Баскетбольные мячи
148	Малая восьмёрка.			Баскетбольные

				мячи
149	Перекрестный выход .			Баскетбольные мячи
150	Сдвоенный заслон.			Баскетбольные мячи
151	Наведение на двух игроков.			Баскетбольные мячи
152	Система быстрого прорыва.			Баскетбольные мячи
153	Система эшелонированного прорыва.			Баскетбольные мячи
154	Система нападения через центрального.			Баскетбольные мячи
155	Система нападения без центрального.			Баскетбольные мячи
156	Противодействие получению мяча и выхода на свободное место.			Баскетбольные мячи
157	Противодействие розыгрышу мяча.			Баскетбольные мячи
158	Противодействие атаке кольца.			Баскетбольные мячи
159	Подстраховка.			Баскетбольные мячи
160	Переключение.			Баскетбольные мячи
161	Проскальзывание.			Баскетбольные мячи
162	Групповой отбор мяча.			Баскетбольные мячи
163	Против малой восьмёрки.			Баскетбольные

				мячи
164	Против перекрестного выхода.			Баскетбольные мячи
165	Против сдвоенного заслона.			Баскетбольные мячи
166	Система личной защиты.			Баскетбольные мячи
167	Игра в большинстве.			Баскетбольные мячи
168	Игра в меньшинстве .			Баскетбольные мячи
169	Штрафной бросок.			Баскетбольные мячи
170	Комбинация бросков.			Баскетбольные мячи
171	Техника и тактика индивидуальной защиты.			Баскетбольные мячи
172	Вырывание и выбивание мяча.			Баскетбольные мячи
173	Индивидуальная защита.			Баскетбольные мячи
174	Тактика игры. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2×2.			Баскетбольные мячи
175	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 3×3.			Баскетбольные мячи
176	Остановка шагом и прыжком.			Баскетбольные мячи
177	Повороты без мяча и с мячом. Правила игры, жесты судей.			Баскетбольные мячи
178	Комбинация перемещений.			Баскетбольные

				мячи
179	Ловля и передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.			Баскетбольные мячи
180	Ловля и передача мяча в движении защитника в парах.			Баскетбольные мячи
181	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках.			Баскетбольные мячи
182	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением.			Баскетбольные мячи
183	Ведение мяча на месте.			Баскетбольные мячи
184	Ведение мяча в движении. Формирование здорового образа жизни.			Баскетбольные мячи
185	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.			Баскетбольные мячи
186	Техника ведения мяча.			Баскетбольные мячи
187	Броски мяча в кольцо с места.			Баскетбольные мячи
188	Броски в кольцо в движении с пассивным сопротивлением защитника.			Баскетбольные мячи
189	Противодействие получению мяча и выхода на свободное место.			Баскетбольные мячи
190	Противодействие розыгрышу мяча.			Баскетбольные мячи
191	Противодействие атаке кольца .			Баскетбольные мячи
192	Подстраховка. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах.			Баскетбольные мячи
193	Проскальзывание. Передвижения по			Баскетбольные

	кругу на руках			мячи
194	Проскальзывание. Передвижения по кругу на руках			Баскетбольные мячи
195	Групповой отбор мяча. Прыжок в упоре лёжа с хлопком руками.			Баскетбольные мячи
196	Против малой восьмёрки. Имитация броска с набивным мячом.			Баскетбольные мячи
197	Против перекрестного выхода удары по летящему мячу.			Баскетбольные мячи
198	Против сдвоенного заслона бросок мяча в прыжке			Баскетбольные мячи
199	Система личной защиты.			Баскетбольные мячи
200	Игра в большинстве.			Баскетбольные мячи
201	Игра в меньшинстве.			Баскетбольные мячи
202	Упражнения для шеи и туловища наклоны, вращения, повороты головы.			Баскетбольные мячи
203	Наклоны туловища, круговые вращения туловищем			Баскетбольные мячи
204	Упражнения для всех групп мышц. Со скакалкой			Баскетбольные мячи
205	Упражнения для развития силы			Баскетбольные мячи
206	Упражнения для развития быстроты повторный бег по дистанции от 30 до 100м			Баскетбольные мячи
207	Упражнения для развития гибкости –			Баскетбольные мячи
208	Упражнения для развития ловкости			Баскетбольные мячи

				мячи
209	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			Баскетбольные мячи
210	Упражнения для развития общей выносливости			Баскетбольные мячи
211	Бег равномерный и переменный на 1000м, кросс до 3000м.			Баскетбольные мячи
212	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге			Баскетбольные мячи
213	Ведение с перепрыгиванием препятствий			Баскетбольные мячи
214	Бег с различной частотой шагов			Баскетбольные мячи
215	Комбинированные упражнения			Баскетбольные мячи
216	Упражнения для развития специальной выносливости.			Баскетбольные мячи
217	Многократные повторения упражнений в беге.			Баскетбольные мячи
218	Учебные игры с удлинённым временем			Баскетбольные мячи
219	Круговая тренировка.			Баскетбольные мячи
220	Подстраховка. Влияние физических упражнений на организм.			Баскетбольные мячи
221	Переключение. Понятие об утомлении и переутомлении.			Баскетбольные мячи
222	Проскальзывание. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.			Баскетбольные мячи

223	Групповой отбор мяча. простудные заболевания.			Баскетбольные мячи
224	Против малой восьмёрки. Закаливание организма.			Баскетбольные мячи
225	Против перекрестного выхода. Инфекционные заболевания, их распространение и предупреждение.			Баскетбольные мячи
226	Против сдвоенного заслона. Патологические состояния организма спортсменов.			Баскетбольные мячи
227	Система личной защиты. Травматизм при занятиях баскетболом.			Баскетбольные мячи
228	Игра в большинстве. Оказание первой помощи при несчастных случаях.			Баскетбольные мячи
229	Игра в меньшинстве. Профилактика травматизма.			Баскетбольные мячи
230	Временные ограничения при занятиях спортом.			Баскетбольные мячи
231	Физические качества и их развитие.			Баскетбольные мячи
232	Изменения в организме под влиянием физических упражнений.			Баскетбольные мячи
233	Основы техники и тактики игры.			Баскетбольные мячи
234	Значение техники и тактики для роста спортивного мастерства.			Баскетбольные мячи
235	Методы и средства обучения технике и тактике игры.			Баскетбольные мячи
236	Техника безопасности и профилактика травматизма			Баскетбольные мячи

237	Правила соревнований по баскетболу.			Баскетбольные мячи
238	Организация и проведение соревнований.			Баскетбольные мячи
239	Положение о проведении соревнований.			Баскетбольные мячи
240	Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований.			Баскетбольные мячи

241	Техника безопасности и профилактика травматизма			Баскетбольные мячи
242	Правила соревнований по баскетболу.			Баскетбольные мячи
243	Организация и проведение соревнований.			Баскетбольные мячи
244	Положение о проведении соревнований.			Баскетбольные мячи
245	Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований.			Баскетбольные мячи

246	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			Баскетбольные мячи
247	Упражнения для развития общей выносливости			Баскетбольные мячи
248	Бег равномерный и переменный на 1000м, кросс до 3000м.			Баскетбольные мячи
249	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге			Баскетбольные мячи
250	Ведение с перепрыгиванием препятствий			Баскетбольные мячи
251	Бег с различной частотой шагов			Баскетбольные мячи

				мячи
252	Комбинированные упражнения			Баскетбольные мячи
253	Упражнения для развития специальной выносливости.			Баскетбольные мячи
254	Многократные повторения упражнений в беге.			Баскетбольные мячи
255	Учебные игры с удлинённым временем			Баскетбольные мячи
256	Круговая тренировка.			Баскетбольные мячи
257	Подстраховка. Влияние физических упражнений на организм.			Баскетбольные мячи
258	Переключение. Понятие об утомлении и переутомлении.			Баскетбольные мячи
259	Проскальзывание. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.			Баскетбольные мячи
260	Групповой отбор мяча. простудные заболевания.			Баскетбольные мячи
261	Против малой восьмёрки. Закаливание организма.			Баскетбольные мячи
262	Против перекрестного выхода. Инфекционные заболевания, их распространение и предупреждение.			Баскетбольные мячи
263	Против сдвоенного заслона. Патологические состояния организма спортсменов.			Баскетбольные мячи
264	Система личной защиты. Травматизм при занятиях баскетболом.			Баскетбольные мячи

265	Игра в большинстве. Оказание первой помощи при несчастных случаях.			Баскетбольные мячи
266	Игра в меньшинстве. Профилактика травматизма.			Баскетбольные мячи
267	Временные ограничения при занятиях спортом.			Баскетбольные мячи
268	Физические качества и их развитие.			Баскетбольные мячи
269	Изменения в организме под влиянием физических упражнений.			Баскетбольные мячи
270	Основы техники и тактики игры.			Баскетбольные мячи
271	Значение техники и тактики для роста спортивного мастерства.			Баскетбольные мячи
272	Методы и средства обучения технике и тактике игры.			Баскетбольные мячи
273	Техника безопасности и профилактика травматизма			Баскетбольные мячи
274	Правила соревнований по баскетболу.			Баскетбольные мячи
275	Организация и проведение соревнований.			Баскетбольные мячи
276	Положение о проведении соревнований.			Баскетбольные мячи
277	Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований.			Баскетбольные мячи
278	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом.			Баскетбольные мячи
279	Остановка прыжком			Баскетбольные мячи
280	Остановка двумя шагами			Баскетбольные мячи

				мячи
281	Ловля и передача мяча двумя			Баскетбольные мячи
282	Ловля и передача мяча двумя руками при движении сбоку			Баскетбольные мячи
283	Ловля и передача мяча одной рукой в движении			Баскетбольные мячи
284	Ловля и передача мяча одной рукой при встречном движении			Баскетбольные мячи

285	Малая восьмёрка.			Баскетбольные мячи
286	Перекрестный выход .			Баскетбольные мячи
287	Сдвоенный заслон.			Баскетбольные мячи
288	Наведение на двух игроков.			Баскетбольные мячи
289	Система быстрого прорыва.			Баскетбольные мячи
290	Система эшелонированного прорыва.			Баскетбольные мячи
291	Система нападения через центрального.			Баскетбольные мячи
292	Система нападения без центрального.			Баскетбольные мячи
293	Противодействие получению мяча и выхода на свободное место.			Баскетбольные мячи
294	Противодействие розыгрышу мяча.			Баскетбольные мячи

295	Противодействие атаке кольца.			Баскетбольные мячи
296	Подстраховка.			Баскетбольные мячи
297	Переключение.			Баскетбольные мячи
298	Проскальзывание.			Баскетбольные мячи
299	Групповой отбор мяча.			Баскетбольные мячи
300	Против малой восьмёрки.			Баскетбольные мячи
301	Против перекрестного выхода.			Баскетбольные мячи
302	Против сдвоенного заслона.			Баскетбольные мячи
303	Система личной защиты.			Баскетбольные мячи
304	Игра в большинстве.			Баскетбольные мячи
305	Игра в меньшинстве.			Баскетбольные мячи
306	Штрафной бросок.			Баскетбольные мячи
307	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.			
308	Броски одной и двумя руками с места и в движении.			
309	Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли, в прыжке.			
310	Броски одной и двумя руками пассивным противодействием.			

311	Техника владения мячом учет, развитие координационных способностей.			
312	Перехват мяча, развитие координационных способностей.			
313	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			
314	Позиционное нападение игроков (5:0) с изменением позиций.			
315	Нападение быстрым прорывом (2:0)			
316	Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите(тройка и малая, через «заслон» восьмерка).			
317	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом.			Баскетбольные мячи
318	Остановка прыжком			Баскетбольные мячи
319	Остановка двумя шагами			Баскетбольные мячи
320	Ловля и передача мяча двумя			Баскетбольные мячи
321	Ловля и передача мяча двумя руками при движении сбоку			Баскетбольные мячи
322	Ловля и передача мяча одной рукой в движении			Баскетбольные мячи
333	Ловля и передача мяча одной рукой при встречном движении			Баскетбольные мячи
334	Ловля и передача мяча одной рукой при движении сбоку			Баскетбольные мячи
335	Ловля и передача одной рукой в движении с отскоком			Баскетбольные мячи
336	Ловля и передача одной рукой в прыжке			Баскетбольные мячи
337	Ведение мяча без зрительного контроля			Баскетбольные мячи

338	Ведение мяча зигзагом			Баскетбольные мячи
339	Обводка соперника с изменением движения			Баскетбольные мячи
340	Обводка соперника с изменением скорости			Баскетбольные мячи
341	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			Баскетбольные мячи
342	Обводка соперника с переводом под ногой			Баскетбольные мячи
343	Обводка соперника за спиной – 2 часа.			Баскетбольные мячи
344	Обводка соперников сочетанием приёмов			Баскетбольные мячи
345	Броски в кольцо двумя руками с отскоком			Баскетбольные мячи
346	Броски мяча в кольцо двумя руками			Баскетбольные мячи
347	Розыгрыш мяча			Баскетбольные мячи
348	Атака кольца.			Баскетбольные мячи
349	Заслон. история развития баскетбола			Баскетбольные мячи
350	Наведение. подбрасывание и ловля			Баскетбольные мячи
351	Броски мяча в стену с последующей ловлей			Баскетбольные мячи
351	Работа в треугольнике.			Баскетбольные мячи

352	Работа в тройках.			Баскетбольные мячи
353	Малая восьмёрка.			Баскетбольные мячи
354	Перекрестный выход .			Баскетбольные мячи
355	Сдвоенный заслон.			Баскетбольные мячи
356	Наведение на двух игроков.			Баскетбольные мячи
357	Система быстрого прорыва.			Баскетбольные мячи
358	Система эшелонированного прорыва.			Баскетбольные мячи
359	Система нападения через центрального.			Баскетбольные мячи
360	Система нападения без центрального.			Баскетбольные мячи
361	Противодействие получению мяча и выхода на свободное место.			Баскетбольные мячи
362	Противодействие розыгрышу мяча.			Баскетбольные мячи
363	Противодействие атаке кольца.			Баскетбольные мячи
364	Подстраховка.			Баскетбольные мячи
365	Переключение.			Баскетбольные мячи
366	Проскальзывание.			Баскетбольные мячи

367	Групповой отбор мяча.			Баскетбольные мячи
368	Против малой восьмёрки.			Баскетбольные мячи
369	Против перекрестного выхода.			Баскетбольные мячи
370	Против сдвоенного заслона.			Баскетбольные мячи
371	Система личной защиты.			Баскетбольные мячи
372	Игра в большинстве.			Баскетбольные мячи
373	Игра в меньшинстве .			Баскетбольные мячи
374	Штрафной бросок.			Баскетбольные мячи
375	Комбинация бросков.			Баскетбольные мячи
376	Техника и тактика индивидуальной защиты.			Баскетбольные мячи
377	Вырывание и выбивание мяча.			Баскетбольные мячи
378	Индивидуальная защита.			Баскетбольные мячи
379	Тактика игры. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2×2.			Баскетбольные мячи
380	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 3×3.			Баскетбольные мячи
381	Остановка шагом и прыжком.			Баскетбольные мячи

382	Повороты без мяча и с мячом. Правила игры, жесты судей.			Баскетбольные мячи
383	Комбинация перемещений.			Баскетбольные мячи
384	Ловля и передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.			Баскетбольные мячи
385	Ловля и передача мяча в движении защитника в парах.			Баскетбольные мячи
386	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках.			Баскетбольные мячи
387	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением.			Баскетбольные мячи
388	Ведение мяча на месте.			Баскетбольные мячи
389	Ведение мяча в движении. Формирование здорового образа жизни.			Баскетбольные мячи
390	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.			Баскетбольные мячи
391	Техника ведения мяча.			Баскетбольные мячи
392	Броски мяча в кольцо с места.			Баскетбольные мячи
393	Броски в кольцо в движении с пассивным сопротивлением защитника.			Баскетбольные мячи
394	Противодействие получению мяча и выхода на свободное место.			Баскетбольные мячи
395	Противодействие розыгрышу мяча.			Баскетбольные мячи
396	Противодействие атаке кольца .			Баскетбольные мячи

397	Подстраховка. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах.			Баскетбольные мячи
398	Проскальзывание. Передвижения по кругу на руках			Баскетбольные мячи
399	Проскальзывание. Передвижения по кругу на руках			Баскетбольные мячи
400	Групповой отбор мяча. Прыжок в упоре лёжа с хлопком руками.			Баскетбольные мячи
401	Против малой восьмёрки. Имитация броска с набивным мячом.			Баскетбольные мячи
402	Против перекрестного выхода удары по летящему мячу.			Баскетбольные мячи
403	Против сдвоенного заслона бросок мяча в прыжке			Баскетбольные мячи
404	Система личной защиты.			Баскетбольные мячи
405	Игра в большинстве.			Баскетбольные мячи
406	Игра в меньшинстве.			Баскетбольные мячи
407	Упражнения для шеи и туловища наклоны, вращения, повороты головы.			Баскетбольные мячи
408	Наклоны туловища, круговые вращения туловищем			Баскетбольные мячи
409	Упражнения для всех групп мышц. Со скакалкой			Баскетбольные мячи
410	Упражнения для развития силы			Баскетбольные мячи
411	Упражнения для развития быстроты повторный бег по дистанции от 30 до 100м			Баскетбольные мячи

412	Упражнения для развития гибкости –			Баскетбольные мячи
413	Упражнения для развития ловкости			Баскетбольные мячи
413	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			Баскетбольные мячи
414	Упражнения для развития общей выносливости			Баскетбольные мячи
415	Бег равномерный и переменный на 1000м, кросс до 3000м.			Баскетбольные мячи
416	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге			Баскетбольные мячи
417	Ведение с перепрыгиванием препятствий			Баскетбольные мячи
418	Бег с различной частотой шагов			Баскетбольные мячи
419	Комбинированные упражнения			Баскетбольные мячи
420	Упражнения для развития специальной выносливости.			Баскетбольные мячи
421	Многократные повторения упражнений в беге.			Баскетбольные мячи
422	Учебные игры с удлинённым временем			Баскетбольные мячи
423	Круговая тренировка.			Баскетбольные мячи
424	Подстраховка. Влияние физических упражнений на организм.			Баскетбольные мячи
425	Переключение. Понятие об утомлении и переутомлении.			Баскетбольные мячи

426	Проскальзывание. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.			Баскетбольные мячи
427	Групповой отбор мяча. простудные заболевания.			Баскетбольные мячи
428	Против малой восьмёрки. Закаливание организма.			Баскетбольные мячи
429	Против перекрестного выхода. Инфекционные заболевания, их распространение и предупреждение.			Баскетбольные мячи
430	Против сдвоенного заслона. Патологические состояния организма спортсменов.			Баскетбольные мячи
431	Система личной защиты. Травматизм при занятиях баскетболом.			Баскетбольные мячи
432	Игра в большинстве. Оказание первой помощи при несчастных случаях.			Баскетбольные мячи
433	Игра в меньшинстве. Профилактика травматизма.			Баскетбольные мячи
434	Временные ограничения при занятиях спортом.			Баскетбольные мячи
435	Физические качества и их развитие.			Баскетбольные мячи
436	Изменения в организме под влиянием физических упражнений.			Баскетбольные мячи
437	Основы техники и тактики игры.			Баскетбольные мячи
438	Значение техники и тактики для роста спортивного мастерства.			Баскетбольные мячи
439	Методы и средства обучения технике и тактике игры.			Баскетбольные мячи

				мячи
440	Техника безопасности и профилактика травматизма			Баскетбольные мячи
441	Правила соревнований по баскетболу.			Баскетбольные мячи
442	Организация и проведение соревнований.			Баскетбольные мячи
443	Положение о проведении соревнований.			Баскетбольные мячи
444	Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований.			Баскетбольные мячи
445	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом.			Баскетбольные мячи
446	Остановка прыжком			Баскетбольные мячи
447	Остановка двумя шагами			Баскетбольные мячи
448	Ловля и передача мяча двумя			Баскетбольные мячи
449	Ловля и передача мяча двумя руками при движении сбоку			Баскетбольные мячи
450	Ловля и передача мяча одной рукой в движении			Баскетбольные мячи
451	Ловля и передача мяча одной рукой при встречном движении			Баскетбольные мячи
452	Ловля и передача мяча одной рукой при движении сбоку			Баскетбольные мячи
453	Ловля и передача одной рукой в движении с отскоком			Баскетбольные мячи
454	Ловля и передача одной рукой в прыжке			Баскетбольные мячи

				мячи
455	Ведение мяча без зрительного контроля			Баскетбольные мячи
456	Ведение мяча зигзагом			Баскетбольные мячи
457	Обводка соперника с изменением движения			Баскетбольные мячи
458	Обводка соперника с изменением скорости			Баскетбольные мячи
459	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			Баскетбольные мячи
460	Обводка соперника с переводом под ногой			Баскетбольные мячи
461	Обводка соперника за спиной – 2 часа.			Баскетбольные мячи
462	Обводка соперников сочетанием приёмов			Баскетбольные мячи
463	Броски в кольцо двумя руками с отскоком			Баскетбольные мячи
464	Броски мяча в кольцо двумя руками			Баскетбольные мячи
465	Розыгрыш мяча			Баскетбольные мячи
466	Атака кольца.			Баскетбольные мячи
467	Заслон. история развития баскетбола			Баскетбольные мячи
468	Наведение. подбрасывание и ловля			Баскетбольные мячи
469	Броски мяча в стену с последующей			Баскетбольные

	ловлей			мячи
470	Работа в треугольнике.			Баскетбольные мячи
471	Работа в тройках.			Баскетбольные мячи
472	Малая восьмёрка.			Баскетбольные мячи
473	Перекрестный выход .			Баскетбольные мячи
474	Сдвоенный заслон.			Баскетбольные мячи
475	Наведение на двух игроков.			Баскетбольные мячи
476	Система быстрого прорыва.			Баскетбольные мячи
477	Система эшелонированного прорыва.			Баскетбольные мячи
478	Система нападения через центрального.			Баскетбольные мячи
479	Система нападения без центрального.			Баскетбольные мячи
480	Противодействие получению мяча и выхода на свободное место.			Баскетбольные мячи
481	Противодействие розыгрышу мяча.			Баскетбольные мячи
482	Противодействие атаке кольца.			Баскетбольные мячи
483	Подстраховка.			Баскетбольные мячи
484	Переключение.			Баскетбольные

				мячи
485	Проскальзывание.			Баскетбольные мячи
486	Групповой отбор мяча.			Баскетбольные мячи
487	Против малой восьмёрки.			Баскетбольные мячи
488	Против перекрестного выхода.			Баскетбольные мячи
489	Против сдвоенного заслона.			Баскетбольные мячи
490	Система личной защиты.			Баскетбольные мячи
491	Игра в большинстве.			Баскетбольные мячи
492	Игра в меньшинстве .			Баскетбольные мячи
493	Штрафной бросок.			Баскетбольные мячи
494	Комбинация бросков.			Баскетбольные мячи
495	Техника и тактика индивидуальной защиты.			Баскетбольные мячи
496	Вырывание и выбивание мяча.			Баскетбольные мячи
497	Индивидуальная защита.			Баскетбольные мячи
498	Тактика игры. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2×2.			Баскетбольные мячи
499	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 3×3.			Баскетбольные мячи

				мячи
500	Остановка шагом и прыжком.			Баскетбольные мячи
501	Повороты без мяча и с мячом. Правила игры, жесты судей.			Баскетбольные мячи
502	Комбинация перемещений.			Баскетбольные мячи
503	Ловля и передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.			Баскетбольные мячи
504	Ловля и передача мяча в движении защитника в парах.			Баскетбольные мячи
505	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках.			Баскетбольные мячи
506	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением.			Баскетбольные мячи
507	Ведение мяча на месте.			Баскетбольные мячи
508	Ведение мяча в движении. Формирование здорового образа жизни.			Баскетбольные мячи
509	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.			Баскетбольные мячи
510	Техника ведения мяча.			Баскетбольные мячи
511	Броски мяча в кольцо с места.			Баскетбольные мячи
512	Броски в кольцо в движении с пассивным сопротивлением защитника.			Баскетбольные мячи
513	Противодействие получению мяча и выхода на свободное место.			Баскетбольные мячи
514	Противодействие розыгрышу мяча.			Баскетбольные

				мячи
515	Противодействие атаке кольца .			Баскетбольные мячи
516	Подстраховка. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах.			Баскетбольные мячи
517	Проскальзывание. Передвижения по кругу на руках			Баскетбольные мячи
518	Проскальзывание. Передвижения по кругу на руках			Баскетбольные мячи
519	Групповой отбор мяча. Прыжок в упоре лёжа с хлопком руками.			Баскетбольные мячи
520	Против малой восьмёрки. Имитация броска с набивным мячом.			Баскетбольные мячи
521	Против перекрестного выхода удары по летящему мячу.			Баскетбольные мячи
522	Против сдвоенного заслона бросок мяча в прыжке			Баскетбольные мячи
523	Система личной защиты.			Баскетбольные мячи
524	Игра в большинстве.			Баскетбольные мячи
525	Игра в меньшинстве.			Баскетбольные мячи
526	Упражнения для шеи и туловища наклоны, вращения, повороты головы.			Баскетбольные мячи
527	Наклоны туловища, круговые вращения туловищем			Баскетбольные мячи
528	Упражнения для всех групп мышц. Со скакалкой			Баскетбольные мячи
529	Упражнения для развития силы			Баскетбольные

				мячи
530	Упражнения для развития быстроты повторный бег по дистанции от 30 до 100м			Баскетбольные мячи
531	Упражнения для развития гибкости –			Баскетбольные мячи
532	Упражнения для развития ловкости			Баскетбольные мячи
533	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			Баскетбольные мячи
534	Упражнения для развития общей выносливости			Баскетбольные мячи
535	Бег равномерный и переменный на 1000м, кросс до 3000м.			Баскетбольные мячи
536	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге			Баскетбольные мячи
537	Ведение с перепрыгиванием препятствий			Баскетбольные мячи
538	Бег с различной частотой шагов			Баскетбольные мячи
539	Комбинированные упражнения			Баскетбольные мячи
540	Упражнения для развития специальной выносливости.			Баскетбольные мячи
541	Многократные повторения упражнений в беге.			Баскетбольные мячи
542	Учебные игры с удлинённым временем			Баскетбольные мячи
543	Круговая тренировка.			Баскетбольные мячи
544	Подстраховка. Влияние физических			Баскетбольные

	упражнений на организм.			мячи
545	Переключение. Понятие об утомлении и переутомлении.			Баскетбольные мячи
546	Проскальзывание. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.			Баскетбольные мячи
547	Групповой отбор мяча. простудные заболевания.			Баскетбольные мячи
548	Против малой восьмёрки. Закаливание организма.			Баскетбольные мячи
549	Против перекрестного выхода. Инфекционные заболевания, их распространение и предупреждение.			Баскетбольные мячи
550	Против сдвоенного заслона. Патологические состояния организма спортсменов.			Баскетбольные мячи
551	Система личной защиты. Травматизм при занятиях баскетболом.			Баскетбольные мячи
552	Игра в большинстве. Оказание первой помощи при несчастных случаях.			Баскетбольные мячи
553	Игра в меньшинстве. Профилактика травматизма.			Баскетбольные мячи
554	Временные ограничения при занятиях спортом.			Баскетбольные мячи
555	Физические качества и их развитие.			Баскетбольные мячи
556	Изменения в организме под влиянием физических упражнений.			Баскетбольные мячи
557	Основы техники и тактики игры.			Баскетбольные мячи

558	Значение техники и тактики для роста спортивного мастерства.			Баскетбольные мячи
559	Методы и средства обучения технике и тактике игры.			Баскетбольные мячи
560	Техника безопасности и профилактика травматизма			Баскетбольные мячи
561	Правила соревнований по баскетболу.			Баскетбольные мячи
562	Организация и проведение соревнований.			Баскетбольные мячи
563	Положение о проведении соревнований.			Баскетбольные мячи
564	Роль судейской бригады в организации и проведении соревнований.			Баскетбольные мячи
565	Закрепление пройденного материала технику изучаемых приемов. Учебная игра. ОФП.			Баскетбольные мячи
566	Эстафета с ведением мяча, устранение ошибок, плотная опека игроков в тыловой зоне, броски с места. Учебная игра			Баскетбольные мячи
567	Прием нормативов по технической и специальной подготовки выполнить на результат. Бег челночным способом.			Баскетбольные мячи
568	Закрепление техники добивания мяча в корзину.			Баскетбольные мячи
569	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.			Баскетбольные мячи
570	Закрепление техники бросков и передач в движении.			Баскетбольные мячи
571	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков.			Баскетбольные мячи
572	Ведение мяча в парах, комбинации при выполнении штрафных бросков.			Баскетбольные мячи

				мячи
573	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.			Баскетбольные мячи
574	Броски в движении, зонная защита 3+2. Учебная игра.			Баскетбольные мячи
575	Прием нормативов по технической и специальной подготовке выполнить на результат.			Баскетбольные мячи
576	Сдача нормативов. Учебная игра.			Баскетбольные мячи
577	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки.			Баскетбольные мячи
578	Совершенствование в технических приемах технику изучаемых приемов.			Баскетбольные мячи