

**МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №8»**

«Рассмотрено»  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2020

Утверждаю  
Директор МКОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 8»

Е.В.Попова

Приказ № 112 от 31.08.2020

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»  
Возраст 13-16 лет  
Срок реализации 1 год**

Составитель: Денисов А.А., учитель  
физики ,

Брюшков Ю.А.

учитель истории и обществознания

Шадринск. 2020 год

Программа рекомендована к реализации с \_\_\_\_\_  
Рецензент Ключкова Н.А., зам.директора по ВР

Уточнено по состоянию на «\_\_\_\_\_» августа 20\_\_\_\_г  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

Уточнено по состоянию на «\_\_\_\_\_» августа 20\_\_\_\_г  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

Уточнено по состоянию на «\_\_\_\_\_» августа 20\_\_\_\_г  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора составителя	Денисов А.А., Брюшков Ю.А.
Учреждение	МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №8»
Наименование программы	Баскетбол
Объединение	Секция
Тип программы	модифицированная
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Физкультура
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	12-16 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам	204
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Содействие гармоничному развитию школьников, как членов общества, способных приносить пользу стране.
С какого года реализуется программа	2020

## Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1. Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно – спортивной направленности ознакомительного уровня обучения.

**1.2. Цель реализации программы:** через занятия баскетболом содействовать гармоничному развитию школьников, как членов общества, способных приносить пользу стране.

**Задачи реализации программы:**

Посредством обучения основным элементам игры в баскетбол содействовать

- укреплению здоровья детей
- воспитанию морально-волевых качеств занимающихся.
  - расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствованию функциональных возможностей организма;
  - формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

**1.3. Планируемые результаты обучения:**

После прохождения учебного материала учащийся должен:

- Достижение личностных результатов учащихся:
  1. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
  2. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения избегать конфликта
  3. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживание им;
- Достижение метапредметных результатов обучающихся:
  1. Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
  2. Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
  3. Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
  4. Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
  5. Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Достижение предметных результатов:
  1. Овладение основными приемами техники и тактики игры;
  2. Приобретение необходимых теоретических знаний;
  3. Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
  4. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**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.

**Демонстрировать:**

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

**Категория обучающихся:** обучающиеся 7-11 класса, возраст 13-16 лет

**Форма обучения:** очная.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 34 недели по 3 часа в неделю ( 102 часа)

#### 1.4 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			Теория	Практич. занятия	
1.	Развитие баскетбола в России	4	2	2	Тест
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	4	2	2	Тест
3.	Общая и специальная физическая подготовка	80	6	74	Зачет по выполнению упражнений.
4.	Основы техники и тактики игры	94	10	84	Зачет по выполнению упражнений.
5.	Контрольные игры и соревнования, разбор игр	14	4	18	
6.	Тестирование	8	0	8	Сдача нормативов
	Итого:	204	24	188	

#### 1.5.Содержание программы

Содержательное обеспечение разделов программы.

#### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка
  - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с массой собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат, разноуровневые тумбы).
  - 1.2. Подвижные игры.
  - 1.3. Полосы препятствий.
  - 1.4. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка
  - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
  - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
  - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
  - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча
  - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
  - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
    - с разной скоростью;
    - в одном и в разных направлениях.
  - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
  - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
  - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
  - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
  - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
  - 1.8. Повороты на месте.
  - 1.9. Повороты в движении.
  - 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
  - 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча
  - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
  - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
  - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
  - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
  - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
  - 2.6. То же после ведения мяча.
  - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
  
3. Ведение мяча
  - 3.1. На месте.
  - 3.2. В движении шагом.
  - 3.3. В движении бегом.
  - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
  - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
  - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
  - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
  - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
  - 3.9. На месте одной рукой, свободной рукой подкидывание теннисного мяча.
  
4. Броски мяча
  - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
  - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
  - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
  - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
  - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
  - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.9. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
  - 4.10. В прыжке одной рукой с места.
  - 4.11. Штрафной.
  - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
  - 4.13. В прыжке со средней дистанции. Вырывание мяча.
  - 4.14. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Индивидуальные действия в защите.
7. Индивидуальные действия в нападении.
8. Командные действия в защите.
9. Командные действия в нападении.
10. Моделирование игровых ситуаций.
11. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## **Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Условия для реализации программы**

Систематическое проведение практических и теоретических занятий; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов;

создание условий для проведения регулярных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Обязательным условием успешной работы по программе является регулярное участие в соревнованиях товарищеских играх.

### **Формы и методы работы**

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

**Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 30-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

**Техническая подготовка** включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

### **Материально-технические условия реализации программы**

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

### **2.2. Формы аттестации и оценочные материалы**

Открытые занятия – 3 раза в месяц;

Сдача нормативов **Рост, вес, размах рук, прыжок в длину, прыжок высоты, челночный бег, отжимания, подтягивания, пресс, растяжка.**

Оценочные материалы

Тест «история развития баскетбола, правила игры»

Тест по баскетболу №1.



1. Размеры баскетбольной площадки (м):
  - а)  $26 \times 14$ ;
  - б)  $28 \times 15$ ;
  - в)  $30 \times 16$ .
2. Высота баскетбольной корзины (см):
  - а) 300;
  - б) 305;
  - в) 310.
3. Окружность мяча (см):
  - а) 600 – 650;
  - б) 700 – 730;
  - в) 750 – 780.
4. Вес мяча (г):
  - а) 600 – 620;
  - б) 650 – 700;
  - в) 600 – 650.
5. Во время игры на площадке может находиться (игроков):
  - а) 4;
  - б) 5;
  - в) 6.
6. В каком году появился баскетбол как игра:
  - а) 1819;
  - б) 1899;
  - в) 1891.
7. Кто придумал баскетбол как игру:
  - а) Д.Формен;
  - б) Д.Фрейзер;
  - в) Д.Нейсмит.
8. Встреча в баскетболе состоит из:
  - а) двух таймов по 20 минут;
  - б) четырех таймов по 10 минут;
  - в) трех таймов по 15 минут.
9. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
  - а) 6;
  - б) 6,15;
  - в) 6,25.
10. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
  - а) 5;
  - б) 4;
  - в) 3.
11. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
  - а) одно очко;
  - б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
  - в) три очка.
12. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:
  - А) 1 очко
  - Б) 2 очка
  - В) 3 очка
13. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:

- А) 7;
- Б) 6;
- В) 5;

14. Как называется игра для детей по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров:

- А) стритбол;
- Б) мини-бол;
- В) мини-баскетбол;

15. Что означает слово «баскетбол»:

- А) – ворота; Б) – сумка-мяч; В) – корзина-мяч;

*Ответы:*

1-б; 2-б; 3-б; 4-а; 5-б; 6-в; 7-в; 8-б; ; 9-в; 10-в; 11-б; 12-в; 13-в; 14-в; 15-в;

Вопросы для учащихся по теме: «меры безопасности на тренировках в спортивном зале»

1. **Все ли должны соблюдать инструкцию Т.Б. на уроке физической культуры?** а) все пришедшие на урок б) освобождённые по болезни в) только девочки г) только мальчики
2. **Какие учащиеся допускаются к урокам ф.к. ?** а) прошедшие медицинский осмотр б) прошедшие инструктаж по т.б. в) прошедшие мед.осмотр и инструктаж по т.б.
3. **В спортзале занимаются?** а) в школьной форме б) в спортивной одежде и обуви с нескольской подошвой?
4. **Не заносить в спортзал?** а) телефоны б) спортивный инвентарь в) дневники г) портфели и сумки
5. **Что необходимо делать перед началом урока?** а) войти в спорт. зал б) переодеться в спортивную одежду в раздевалке в) кричать, разбрасывать вещи г) входить в спорт. зал с разрешения учителя
6. **Во время урока?** а) метать мячи навстречу друг другу? б) приступать к выполнению упражнений без разрешения учителя в) соблюдать дисциплину и порядок г) выходить из спортзала в раздевалку д) приступать к выполнению упражнений без разрешения учителя
7. **Нужно ли говорить учителю о плохом самочувствии?** а) да б) нет в) не знаю
8. **Что необходимо сделать со спортивным инвентарём по окончании занятия?** а) взять с собой б) оставить всё как было в) убрать на место
9. **В раздевалке?** а) переодеться в спортивную форму б) делать упражнения в) выполнять домашнюю работу по другим предметам

#### **Методические материалы**

- Развитие и совершенствование скоростных способностей детей 7-8 лет (Луценко О.В.)
- Методика обучения технике броска мяча в корзину в прыжке одной рукой (Луценко О.Н.)
- Развитие точности броска у баскетболистов 14-17 лет (Шумаева Н.А.)
- Основные очаги хронической инфекции у спортсменов (Шумаева Н.А.)
- «Наркотики и их влияние на развитие личности в обществе» (Добында А.А.)
- «Методика обучения системам зонной защите в баскетболе» (Добында А.А.)
- Методическая разработка открытого тренировочного занятия «Методика обучения техники броска в корзину» (Иванова Н.А.)
- Учреждения дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта (Покас А.А.)
- Баскетбол и его роль в физическом воспитании личности (Покас А.А.)
- Здоровьесберегающие технологии (Гусев А.В.)

- Реабилитация спортсменов после повреждения коленного сустава (Гусев А.В.)
- Баскетбол и его разновидности. Стритбол. (Гусев А.В.)
- «Использование комплексов дыхательной гимнастики с элементами йоги в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов (12-13лет)» (Буданова О.Н.)
  - «Физиологические особенности функционирования систем организма спортсмена в баскетболе» (Буданова О.Н.)
  - «Использование статодинамического тренинга в физической подготовке юношей баскетболистов 16-17 лет» (Макарова М.А.)
  - Оптимизация игровых действий баскетболистов на различных этапах подготовки к соревнованиям (Левин О.Б., Дюдяева О.М.)
  - «Исследования возрастной динамики развития скоростно-силовых качеств у спортсменов, занимающихся баскетболом» (Луценко О.Н. Дюдяева О.М.)
  - «Использование психологических средств восстановления в системе спортивной тренировки баскетболистов» (Луценко О.Н. Дюдяева О.М.)
  - «Повышение работоспособности баскетболистов высокой квалификации на основе психорегулирующих средств восстановления» (Луценко О.Н. Дюдяева О.М.)
  - «Упражнения на развитие и оптимизацию дыхания в йоге» (Тягусов В.С., Михайлюк А.С.)
  - «Развитие прыгучести у баскетболистов 15-16 лет» (Тягусов В.С., Михайлюк А.С.)

#### **Рекомендуемая литература**

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэж. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

**Календарный учебный график  
Дополнительной общеразвивающей программы Баскетбол  
(102 ч.)**

	Дата		Часы	Форма занятия	Форма контроля
1.	07.09	Вводное занятие.	2	Теория	
2.	09.09	Общая характеристика спортивной подготовки.	2	Теория	
3.	11.09 – 16.09	Сдача нормативов.	6	Практика	
4.	18.09-21.09	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	4	Теория, практика	
5.	23.09-25.09	Физические качества и физическая подготовка.	4	Практика	
6.	28.09-30.09	Правила по мини-баскетболу.	4	Теория, практика	
7.	02.10-05.10	Правила по баскетболу.	4	Теория, практика	
8.	07.10	Официальные правила ФИБА.	2	Теория	
9.	09.10	Установка на игру и разбор результатов игры.	2	Теория, практика	
10.	12.10	Комплексы ОРУ.	2	Практика	
11.	14.10-16.10	Подвижные игры.	4	Практика	
12.	19.10-21.10	Упражнения для развития быстроты	4	Практика	
13.	23.10-26.10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4	Практика	
14.	28.10-30.10	Упражнение для развития специальной выносливости.	4	Практика	
15.	02.11-06.11	Упражнение для развития гибкости.	4	Практика	
16.	09.11-11.11	Упражнение для развития координации и ловкости.	4	Практика	
17.	13.11	Прыжок толчком двух ног.	2		
18.	16.11	Прыжок толчком одной ноги.	2		
19.	18.11	Остановка прыжком.	2		
20.	20.11	Остановка двумя шагами.	2		
21.	23.11	Повороты вперёд и назад.	2		

22.	25.11-27.11	Ловля мяча двумя руками на месте в движении, в прыжке. при встречном движении. при поступательном движении, при движении сбоку.	4	Практика	
23.	30.11	Товарищеская игра	2	Контрольная игра	
24.	02.12-04.12	Передача мяча двумя руками.	4	Теория, Практика	
25.	07.12	Товарищеская игра	2	Контрольная игра	
26.	09.12	Передача мяча одной рукой.	2	Практика	
27.	11.12-25.12	Соревнования среди школ.	6	Контрольная игра	
28.	28.12-30.12	Обводка соперника	4	Практика	
29.	11.01.2021	Ведение мяча	2	Практика	
30.	13.01-15.01	Броски в корзину.	4	Теория, практика	
31.	18.01	Выход для получения мяча.	2	Практика	
32.	20.01	Выход для отвлечения мяча	2	Практика	
33.	22.01-25.01	Розыгрыш мяча.	4	Теория, практика	
34.	27.01-29.01	Атака корзины.	4	Практика	
35.	01.02	«Передай мяч и выходи».	2	Практика	
36.	03.02-05.02	Заслон.	4	Теория, практика	
37.	08.02	Наведение.	2	Практика	
38.	10.02	Пересечение.	2	Практика	
39.	12.02	Треугольник.	2	Практика	
40.	15.02	Тройка.	2	Практика	
41.	17.02	Малая восьмёрка.	2	Практика	
42.	19.02-22.02	Скрестный выход.	4	Практика	
43.	24.02	Сдвоенный заслон.	2	Практика	
44.	26.02	Наведение на двух игроков.	2	Практика	
45.	01.03	Система быстрого прорыва.	2	Практика	
46.	03.03	Система эшелонированного прорыва.	2	Практика	
47.	05.03-10.03	Система нападения через центрального.	4	Практика	
48.	12.03	Система нападения без центрального.	2	Практика	
49.	15.03 – 26.03	Соревнования среди школ	6	Практика	
50.	29.03-31.03	Игра в численном большинстве.	4	Практика	
51.	02.04	Игра в меньшинстве.	2	Практика	
52.	05.04	Противодействие получению мяча.	2	Практика	

53.	07.04	Противодействие выходу на свободное место.	2	Практика	
54.	09.04	Противодействие розыгрышу мяча.	2	Практика	
55.	12.04	Противодействие атаке корзины.	2	Практика	
56.	14.04	Подстраховка.	2		
57.	16.04	Переключение.	2		
58.	19.04	Проскальзывание.	2	Практика	
59.	21.04	Групповой отбор мяча.	2	Практика	
60.	23.04	Против тройки.	2	Теория, Практика	
61.	26.04	Против малой восьмёрки.	2	Теория, Практика	
62.	28.04	Против скрестного выхода.	2	Практика	
63.	30.04	Против сдвоенного заслона.	2	Практика	
64.	03.05	Против наведения на двух	2	Практика	
65.	05.05	Система личной защиты.	2	Практика	
66.	07.05	Система зонной защиты.	2	Практика	
67.	10.05	Система смешанной защиты.	2	Практика	
68.	12.05	Система личного прессинга.	2	Практика	
69.	14.05	Система зонного прессинга.	2	Практика	
70.	17.05-21.05	Выезд на соревнования среди школ.	6	Контрольная игра	
71.	24.05	Игра в большинстве.	2	Практика	
72.	26.05	Игра в меньшинстве.	2	Практика	
73.	28.05-31.05	Сдача нормативов	4	Практика	
		<b>Итого</b>	<b>204</b>		