

Управление образования администрации Сергиево-Посадского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
от 10 января 2021г.  
протокол № 1



Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №11»  
И.Н. Варенова  
10 января 2021г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Баскетбол»  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Варенов Александр Викторович  
педагог

г. Сергиев Посад, 2021г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовая база для составления программы**

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Направленность программы**

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие баскетболом.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

### **Актуальность дополнительной программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

### **Цель и задачи образовательной программы**

Цель программы - дать возможность любому ребенку ознакомиться и освоить баскетбольные навыки как технические, так и тактические, помочь обучающемуся стать более самостоятельным, обрести новых друзей и увлечение (хобби) на всю жизнь.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры и спорта, в т. ч. баскетбола
- помочь освоить физические упражнения, не входящих в учебную (обязательную) программу по физической культуре, развить физические качества, необходимые для овладения игрой в баскетбол
- привить обучающимся стойкий интерес к занятиям баскетболом, организовать процесс углубленного изучения двигательных умений и навыков, необходимых для грамотной игры в баскетбол
- ознакомить с техническими приемами баскетбола в соответствии с возрастом
- сформировать навыки игровой деятельности в баскетболе - привить навыки здорового образа жизни
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Формы обучения и особенности организации образовательного процесса**

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих образовательных программ: - не проводится специальный отбор по физиологическим возможностям ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому школьнику, не взирая на его антропометрические данные.

### **Сроки реализации, режим программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» общий срок реализации – 1 год. В группы для занятий баскетболом принимаются обучающиеся в возрасте 15-18 лет, имеющие допуск врача. Наполняемость учебных групп – не более 16 человек. Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и выполнение контрольных нормативов.

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке МБОУ «СОШ №11» г.Сергиев Посад.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Перечень разделов (тем)</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:	55
	·                   общая и специальная физическая подготовка;	16
	·                   основы техники и тактики игры.	39
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности:	14
	·                   контрольные игры и соревнования;	2
		2
	·                   контрольные испытания;	10
	·                   соревновательная деятельность.	

### Содержание учебно-тематического плана

#### **Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа**

##### *Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека.

##### *Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

##### *Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.*

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

##### *Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.*

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 55 часов**

##### *1. Общая и специальная физическая подготовка - 16 часов.*

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

##### *2. Основы техники и тактики игры - 39 часов*

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с оббеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

#### **Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности - 14 часов**

##### *1. Контрольные игры и соревнования. - 2 часа*

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

##### *2. Контрольные испытания. - 2 часа*

- броски по кольцу с расстояния 1 м.

- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика. - 10 часов

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет районной спартакиады школьников

### Учебно-методическое и материально техническое обеспечение программы дополнительного образования детей.

1	Баскетбольные щиты с кольцами (игровые)	2 штуки
2.	Баскетбольные щиты с кольцами (тренировочные)	4 штуки
3.	манишки двух цветов для двух сторонней игры	20 штук
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	3 штуки
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Резиновые амортизаторы	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	20 штук
10.	Мячи баскетбольные	30 штук
11.	Рулетка	1.штука

### Календарно – учебный график

Количество учебных занятий – 72 ч.

Вид подготовки, раздел программы	Всего часов	Учебные месяцы								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Вводное занятие	1	1								
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническо-тактическая подготовка	30	4	5	5	2	3	4	4	4	
Интегральная (соревновательная)	8				1		1	2	2	2

подготовка										
Контрольные занятия (промежуточная и итоговая аттестация)	4				2					2
<b>ВСЕГО часов</b>	72	8	8	8	8	6	8	9	9	6

### Расписание занятий:

Вторник	Суббота
14:30 - 15:20	9:00 – 9:50
15:20 – 16:00	9:50 – 10:40

Количество групп (объединений) по программе: 2 группы из числа обучающихся 5 – 7 классов и 8-10 классов. В течение года занятия по программе проходят после основных учебных занятий (кроме выходных и праздничных дней). Количество занятий в неделю на одну группы 2 часа 1 раз на основании СанПиН 2.4.4.3172-14.

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).  
Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

### Условия реализации программы.

**Условия набора детей:** в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе - сентябре.

Комплектование группы обучения проводится до 10 сентября.

### Ожидаемые результаты освоения программы

#### Ученик будет:

##### Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

##### Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

##### Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся будут уметь демонстрировать**

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

**2.6. Контрольно-измерительные испытания**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
1.	Челночный бег 4х9 м (сек.)	10.8 10.5	10.4 10.2	10.0 8.9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150 160	170 180	190 210
3	6 бросков мяча в корзину одной рукой от плеча (количество попаданий):	1	2	3
4	двумя руками от груди стоя сбоку на расстоянии 1,5м от щита	1	2	3

**Литература для учителя.**

Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

**Литература для детей.**

1. Т.В. Рыбкина «Спортивный час в группах продлённого дня» Тамбов 1996.
2. А.В. Сычёв «Акробатические упражнения в школьной программе». Тамбов 1995.
3. М.В. Видякин «Внеклассные мероприятия в средней школе» Волгоград. «Учитель» 2004г.

Приложение №1

**Календарно-тематическое планирование 2 часа в неделю (36 учебных недель)**

№	Дата проведения	Кол-во часов	тема занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	<b>02.09</b>	1	Теория – основы техники и тактик баскетбола. Правила игры. Развитие общей выносливости.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
2.	02.09	1	Общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
3.	09.09	1	Обучение техники передвижения в баскетболе. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра. Обучение техники остановки. Остановка шагом, прыжком. Развитие прыгучести. Учебная игра	Контрольное упражнение	Спортивный зал
4.	09.09	1	Обучение передачи мяча. Передача мяча от груди, из-за головы, в прыжке, одной рукой. Развитие быстроты реакции. Учебная игра. Обучение техники ловли мяча. Ловля мяча над головой, на уровне груди, катящегося мяча, мяча с отскоком. Развитие выносливости учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
5.	16.09	1	Обучение техники броска мяча. Постановки рук, бросок от груди. Броски одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
6.	16.09	1	Обучение техники ведения мяча. Ведение левой, правой руками. Попеременно. Закрывание мяча торсом. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
7.	23.09	1	Повороты на месте. Повороты-передачи мяча. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
8.	23.09	1	Обучение техники игры в баскетбол. Финты. Финты с мячом и без него. Финты на ведение и бросок. Развитие прыгучести учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал



9.	30.09	1	Обучение техники защитной стойки. Стойки с выставленной вперед ногой. Стойка ноги на одной линии. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
10.	30.09	1	обучение техники перехвата, вырывания, выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
11.	07.10	1	Техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
12.	07.10	1	Совершенствование техники передвижения в баскетболе. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
13.	14.10	1	Обучение техники подбора мяча от щита. Тактические действия. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
14.	14.10	1	Совершенствование передачи мяча. Передача мяча от груди, из-за головы, в прыжке, одной рукой. Развитие быстроты реакции. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
15.	21.10	1	Совершенствование техники защитной стойки. Стойки с выставленной вперед ногой. Стойка ноги на одной линии. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
16.	21.10	1	Обучение техники защиты. Защита по периметру, индивидуальная защита. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
17.	28.10	1	Совершенствование техники броска мяча. Постановки рук, бросок от груди. Броски одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
18.	28.10	1	Обучение техники броска мяча после ведения. Ведение - два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
19.	11.11	1	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение левой, правой руками. Попеременно. Закрывание мяча торсом. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
20.	11.11	1	Тактические действия в нападении. Заслоны, передвижения, отскок. Развитие реакции и быстроты. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
21.	18.11	1	Обучение техники штрафного броска. Постановка рук. Толчок мяча. Амплитуда полета мяча. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал

22.	18.11	1	Совершенствование техники передвижения в баскетболе. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
23.	25.11	1	Совершенствование техники передвижения с мячом и без мяча. Развитие быстроты. Челночный бег. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
24.	25.11	1	Совершенствование техники остановки. Остановки прыжком. Остановка и бросок. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
25.	02.12	1	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках, восьмерках. Работа с набивными мячами.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
26.	02.12	1	Совершенствование техники ловли мяча. Ловля и бросок. Ловля мяча одной рукой. Развитие выносливости. Уч.игра	Контрольное упражнение	Спортивный зал
27.	09.12	1	Совершенствование техники броска мяча. Броски с места и в движении, с разворота и крюк. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
28.	09.12	1	Совершенствование техники броска мяча после ведения. Ведение-два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
29.	16.12	1	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с ускорением, спиной вперед. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
30.	16.12	1	Совершенствование техники поворотов. Уход от защиты. Повороты при ведении. Повороты на бросок. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
31.	23.12	1	Техника игры в баскетбол. Индивидуальная работа каждого игрока. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
32.	23.12	1	Совершенствование техники защиты. Защитные стойки. Защита по периметру. Индивидуальная защита. Развитие скоростно - силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
33.	30.12	1	Общая техника игры в баскетбол. Индивидуальная работа каждого игрока. Развитие силы работа. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
34.	30.12	1	Совершенствование техники отбора мяча. Выбивание, вырывание. Работа на быстроту. Перехваты мяча.	Контрольное упражнение	Спортивный зал

			Развитие выносливости. Учебная игра.		
35.	13.01	1	Совершенствование техники подбора мяча от щита. Работа над отскоком от щита. Упражнения на быстроту. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
36.	13.01	1	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
37.	20.01	1	Совершенствование техники защиты. Тактические действия. Расстановка игроков индивидуальная защита от центра площадки. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
38.	20.01	1	Совершенствование техники нападения. Тактика ведения атаки. Постановка заслонов. Групповые действия, индивидуальные действия.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
39.	27.01	1	Совершенствование техники штрафного броска. Постановка рук, ног при броске. Траектория полета. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
40.	27.01	1	Совершенствование техники дальнего броска. Броски мяча с периметра с разных точек работа с набивными мячами. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
41.	03.02	1	Совершенствование техники броска мяча после ведения. Ведение-два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
42.	03.02	1	Совершенствование техники броска со средней дистанции с пяти точек. Развитие силы. Учебная игра	Контрольное упражнение	Спортивный зал
43.	10.02	1	Подвижные игры. Совершенствование техники защиты (треугольник игрок – кольцо – мяч). Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
44.	10.02	1	Совершенствование техники передач и бросков мяча в движении. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
45.	17.02	1	Совершенствование техники игры в баскетбол. Финты. Финты с мячом и без него. Финты на ведение и бросок. Развитие прыгучести учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
46.	17.02	1	Совершенствование техники перехвата, вырывания, выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
47.	24.02	1	Совершенствование тактики защиты. Защитник против двух нападающих. Противодействие при бросках мяча в	Контрольное упражнение	Спортивный зал

			корзину. Учебная игра.		
48.	24.02	1	Совершенствование техники защиты. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Способы передвижения с техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
49.	02.03	1	Совершенствование техники ведения мяча, броска в кольцо. Баскетбольные эстафеты.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
50.	02.03	1	Совершенствование техники защиты. Действие защитников при пробитии штрафных и розыгрыше спорных мячей. Развитие скоростно – силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
51.	16.03	1	Совершенствование техники броска мяча. Броски с места и в движении, с разворота и крюк. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
52.	16.03	1	Совершенствование техники отбора мяча. Выбивание, вырывание. Работа на быстроту. Перехваты мяча. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
53.	23.03	1	Совершенствование техники броска мяча после ведения. Ведение- два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
54.	23.03	1	Совершенствование техники передвижения с мячом и без мяча. Развитие быстроты. Челночный бег. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
55.	30.03	1	Совершенствование техники ведения с переводами (под ногой; по «восьмёрке»; с изменением высоты отскока перекладывая кубики) и передач мяча во встречных колоннах. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
56.	30.03	1	Совершенствование техники подбора мяча от щита. Работа над отскоком с щитом. Упражнения на быстроту. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
57.	06.04	1	Тактические действия в нападении. Заслоны, передвижения, отскок. Развитие реакции и быстроты. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
58.	06.04	1	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
59.	13.04	1	Совершенствование техники дальнего броска. Броски мяча с периметра с разных точек работа с набивными	Контрольное упражнение	Спортивный зал

			мячами. Учебная игра.		
60.	13.04	1	Общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
61.	20.04	1	Совершенствование техники владения мячом: ловля, передача, броски кольцо, ведение мяча, финты. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
62.	20.04	1	Общая техника игры в баскетбол. Индивидуальная работа каждого игрока. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
63.	27.04	1	Совершенствование техники индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
64.	27.04	1	Совершенствование техники нападения и защиты. Товарищеская игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
65.	04.05	1	Теория – основы техники и тактик баскетбола. Развитие общей выносливости	Контрольное упражнение	Спортивный зал
66.	04.05	1	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра..	Контрольное упражнение	Спортивный зал
67.	11.05	1	Ведение - два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Ведение мяча. Двойной шаг с ведением. Двухсторонняя игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
68.	11.05	1	Теория – основы техники и тактик баскетбола. Правила игры. Развитие общей выносливости.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
69.	18.05	1	Общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
70.	18.05	1	Развитие прыгучести, бег на короткие дистанции. Развитие силы.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
71.	25.05	1	Совершенствование техники индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Развитие быстроты реакции. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
72.	25.05	1	Броски одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. Навыки судейства. Соревнование.	Контрольное упражнение	Спортивный зал