

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №93**

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 93
Усова О.Н.
«31» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Баскетбол"**

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:
Макаров Данил Андреевич,
учитель физической культуры

Екатеринбург, 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности создана для детей и подростков 11-18 лет.

Актуальность программы «Баскетбол» в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта баскетбол в нашей стране.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Постановление № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г;
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

Занятия направлены на всестороннюю физическую подготовку, на совершенствование основ техники в изучаемом виде спорта, а также, на ознакомление с новыми видами подвижных игр и спортивных подводящих игр. Особое внимание на занятиях уделяется развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Учебная работа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Обучаемые должны ежедневно делать утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры, кроме того, выполнять задания педагога по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовки.

В объединении занимаются три группы по 15 человек разных возрастов,

занятия проводятся три раза в неделю по 1 часу. Программа рассчитана на 1 год
Каждая возрастная группа имеет свои специфические задачи.

Младшая – укрепление здоровья и закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости, знакомство с основными техническими элементами изучаемого вида спорта, а так же подвижными играми. Подготовка к сдаче нормативов.

Старшая – совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики спортивной игры, а так же технических элементов изучаемого вида спорта и подготовка к сдаче нормативов.

В группы принимаются дети 11-18 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей в спортивную секцию «Баскетбол» осуществляется, согласно заявления родителей, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года.

Форма обучения: очная (используется дистанционная форма обучения)

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

В период дистанционного обучения даются теоретические и практические задания в соответствии с программой на платформе Google - klass.

Цель программы «Баскетбол» – развитие личности подростка на основе единства интеллектуального, физического и духовного развития.

Задачи программы:

- расширять знания в области баскетбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в баскетбол на уровне компетентности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально - волевые качества;
- совершенствовать двигательные навыки.
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей
- прививать интерес к систематическим занятиям баскетболом;

Содержание программы.

Учебно-тематический план

		теория	практика	всего	формы контроля
1	Вводное занятие (инструктаж по Т.Б., знакомство с коллективом, культура общения, обсуждение программы 1 года обучения, знакомство с историей баскетбола)	2	0	2	беседа
2	Физическая подготовка Тема № 1 Комплекс упражнений № 1 на грудной отдел. Тема № 2 Комплекс упражнений № 2 на плечевой пояс и туловище. Тема № 3 Комплекс упражнений № 3 для ног. Тема № 4 Комплекс упражнений № 4 для мышц стопы. Тема № 5 Комплекс упражнений № 5 виды бега. Тема № 6 Контрольное занятие. Приложение № 1	2	13	15	Контрольные упражнения
3	Техническая подготовка Тема № 1 Ловля мяча на месте. Тема № 2 Передача мяча. Тема № 3 Броски мяча. Тема № 4 Ведение мяча. Тема № 5 Обманные движения (финты). Тема № 6 Подбор мяча. Тема № 7 Введение мяча в игру. Тема № 8 Контрольное занятие. Приложение № 2	10	60	70	Наблюдение
4	Тактическая подготовка Тема № 1 Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. Тема № 2 Групповые действия с мячом и без мяча. Тема № 3 Контрольное занятие.	3	12	15	Наблюдение
5	Итоговое занятие Участие в соревнованиях по баскетболу	0	6	6	Наблюдение
	Всего	17	91	108	Наблюдение

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях уделяется развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях применяется соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы в сочетании с выработкой тактических умений.

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 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатъева «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. 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 весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. 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.

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.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. 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. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Планируемые результаты:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Оздоровительные результаты программы :

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
2. Баскетбольные мячи - 20 шт;
3. Баскетбольный щит - 4 шт;
4. Набивные мячи - 10 шт;
5. Скакалки - 20 шт;
6. Стойки - 6 шт;

Формы аттестации/ контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;
- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года;
- *промежуточный контроль* (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

- *итоговая аттестация*, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке, освоению учащимися учебного материала, а также теоретических знаний.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, определяется уровень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ программы Баскетбол

№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
		знать	уметь
1-2	Инструктаж ТБ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
3-4	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Учебная игра	Правила личной гигиены спортсменов и правила безопасности	ответить на вопросы о гигиене спортсменов и правилах поведения на занятиях
5-6	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
7-8	Закрепление передач двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
9-10	Закрепление техники передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; 11-правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с
			места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
11-12	Закрепление техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре

13-14	Закрепление техники поворотам в движении	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
15-16	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
17-18	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
19-20	Закрепление техники броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
21-22	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке

23-24	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
25-26	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
27-28	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
29-30	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
31-32	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий
			штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре

33-34	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
35-36	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
37-38	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
39-40	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
41-42	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
43-44	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
45-46	Закрепление техники отвлекающих действий на	технику отвлекающих	выполнять изучаемый прием,

	передачу с последующим проходом	действий на передачу с последующим проходом	отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
47-48	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
48-50	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
51-52	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
53-54	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
55-56	Закрепление техники выбивания мяча после ведения Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику выбивания мяча после ведения, технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении, выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
57-58	Закрепление выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при

			ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
59-60	Закрепление передач одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
61-62	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
63-64	Закрепление передач в движении в парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения - бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв - в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места - в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
65-66	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв - упражнения; перехват мяча; штрафные броски - 20 бросков. Учебная игра.
67-68	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с
			различной высотой. Учебная игра.

69-50	Закрепление передач в движении	технику изучаемых приемов	Передачи в движении - упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
51-52	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита - 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением - в парах; Учебная игра
53-54	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча - в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
55-56	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
57-58	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
59-60	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
61-62	Закрепление техники нападения через центрального,	технику изучаемых	Ведение мяча и выбивание;

	входящего в область штрафной площадки	приемов	нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
63-64	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
65-66	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
67-68	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
69-70	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
71-72	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних
			расстояний

73-74	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
75-76	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
77-78	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
79-80	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
81-82	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
83-84	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
85-86	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
87-88	Закрепление техники отвлекающих действий на	технику изучаемых	Отвлекающие действия на

	получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	приемов	получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
89-90	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
91-92	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
93-94	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
95-96	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита - в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
97-98	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита - в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием

			нормативов по технической подготовке; учебная игра
99-100	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
101-102	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
103-104	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок - 20 ; Учебная игра
105-106	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок - 20 ; Учебная игра
107-108	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.

Список литературы:

1. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. М, 2008,
3. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу / Пер. с англ. ,:Е,А. Черновой. — М., 2011
4. Нестеровский Д. И., Поляков В.,А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Уч.метод. пособие для учителей и студентов фак-та; физ. культуры. — Пенза, 1994
5. Нестеровский Д. И. Обучение основам техники.защиты игры в баскетбол: Учеб.-метод. культу-ры. — Пенза, 2007.
6. Сортт Н, Баскетбол:первые шаги/Пер., с а«гл. — М,, 2002.
7. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. псд. учеб. заведений/Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. — М., 2001.
8. Холодов Ж. К,Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2002.
9. Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- 10.Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2010.
- 11.Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970

Интернет ресурсы:

[Баскетбол Wiki](#) — Wikipedia Справочник по баскетболу.

[Баскетбол НБА](#) — Официальный сайт баскетбола.

- [Баскетбольный урок](#)
- [Баскетбол — Обзор](#)
- [Баскетбол — игровая среда](#)
- [Баскетбол — Оборудование](#)
- [Баскетбол — общие условия](#)
- [Баскетбол — Как играть?](#)
- [Баскетбол — Варианты](#)
- [Баскетбол — Чемпионы](#)
- [Баскетбол — Краткое руководство](#)
- [Баскетбол — Полезные ресурсы](#)
- [Обсудить Баскетбол](#)

