**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Космынинская средняя общеобразовательная школа**

**муниципального района город Нерехта**

**и Нерехтский район Костромской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано на заседании  методического совета  Протокол № \_\_ от  \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.  Зам. директора школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Утверждаю  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ»

Нормативный срок освоения: 2 года

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа секции «Баскетбол» по физической культуры, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО – 5 – 8 классы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

В основе принципов  создания программы  лежит концепция лич­ностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенси­фикации учебно-воспитательного процесса.

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на:

* реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная  пришкольная площадка),  регио­нальными климатическими условиями и видом учебного уч­реждения.
* соблюдение дидактических правил «от известного к не­известному» и «от простого к сложному», ориентирующих вы­бор, и планирование учебного содержания в логике поэтапно­го его освоения, перевода учебных знаний в практические на­выки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирова­ние мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленнос­ти изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в хо­де активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоро­вительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных заня­тиях физическими упражнениями.

**Цель** занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

**1.** Личностные

* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
* Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
* Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
* Содействие правильному физическому развитию;
* Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

**2.**Метапредметные

* Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
* Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
* Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

**3.**Предметные

* Овладение основными приемами техники и тактики игры;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**Место программы в учебном плане**

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на два года обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку.

**Планируемые результаты освоения курса**

**(Личностные, метапредметные и предметные)**

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдение требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;  
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

*получат возможность*

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

***Метапредметные результаты*** включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

*будут сформированы*

*-*Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержаниям;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

*получат возможность*

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

***Предметные результаты***

*будут сформированы*

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по волейболу;

*получат возможность*

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Срок реализации:

Программа ориентирована на детей 8-11 класс без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

## Содержание курса

***Техническая подготовка 20 часов.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приёмы игры** | | **УУД** |
| Стойка баскетболиста и техника передвижений | | |
| Остановка прыжком | Описывают технику | |
| Остановка двумя шагами | изучаемых игровых приемов | |
| Повороты вперед | и действий. | |
| Повороты назад | Взаимодействуют со | |
| Ловля мяча двумя руками на месте |
| Ловля мяча двумя руками в движении | сверстниками в процессе | |
|
| Ловля мяча с отскоком от пола на месте | совместного освоения | |
|
| техники игровых приемов и | |
| Ловля мяча с отскоком от пола в движении |
| действий, соблюдают | |
| Ловля катящегося мяча двумя рукой |
| правила безопасности. | |
| Передача мяча одной и двумя руками от груди на места |
| Передача мяча двумя руками сверху на места | Выявляют и устраняют | |
| Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении |
| типичные ошибки. | |
| Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте |
| Моделируют технику | |
| Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении |
| освоенных игровых | |
| действий, варьвируют ее в | |
| Передача катящегося мяча одной и двумя руками |
| зависимости от ситуаций и | |
| Ведение мяча с высоким и низким отскоком |
| условий, возникающих в | |
| Ведение мяча со зрительным контролем |
| процессе игровой | |
| Ведение мяча без зрительного контроля |
| деятельности. | |
| Ведение мяча на месте |
| Ведение мяча по прямой | Коммуникативные: | |
| Ведение мяча по дугам |
| Ведение мяча по кругам |  | |
| Ведение мяча зигзагом  Ведение мяча с изменением высоты отскока | Регулятивные: контролируют | |
| свою деятельность. | |
| Ведение мяча с изменением направления | Осмысливают, как занятия физиче скими упр ажнениями оказывают благотворно е  вли яние на разли чные системы организма, на его ро ст и развитие.  Учат ся подби рать упра жнения для развития разли чных групп мышц. | |
| Ведение мяча с изменением скорости |
| Ведение мяча с переводом перед собой |
| Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места |
| Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места |
| Бросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плеча |
| Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении |
| Дистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, средние, дальние |
| Штрафной бросок мяча в корзину |
| Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмами |
| Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите |
| Выбивание мяча |
| Отбивание мяча |
| Накрывание мяча |
| Перехват мяча |
| Вырывание мяча |

***Тактика игры 5 часов.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Приёмы игры** | **ууд** |
| Выход для получения мяча | Моделируют тактику игровых действий.  Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите. |
| Выход для отвлечения противника |
| Розыгрыш мяча |
| Атака корзины |
| «Передай мяч и выходи» |
| Заслон |
| Пересечение |
| Система быстрого прорыва |
| Система эшелонированного прорыва |
| Игра в численном большинстве |
| Игра в меньшинстве |

***Тактика защиты 41часа***

|  |  |
| --- | --- |
| **Приёмы игры** | **ууд** |
| Противодействие получению мяча | Учатся игровым действиям.  Моделируют игровые действия. Взаимодействуют в игре.  Учатся соблюдать правила игр. |
| Противодействие выходу на свободное место |
| Противодействие розыгрышу мяча |
| Противодействие атаке корзины |
| Подстраховка |
| Переключение |
| Система личной защиты |
| Система личного прессинга |
| Игра в большинстве |
| Игра в меньшинстве |

***Теоретическая 2 часа.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **УУД** |
| Физическая культура и спорт в России | Изучают историю баскетбола, |
| Состояние и развитие баскетбола в России | запоминают имена |
|
| выдающихся спортсменов. |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Определяют значение |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом |
| упражнений для укрепления |
| Профилактика травматизма в спорте | здоровья. |
| Общая характеристика спортивной подготовки | Запоминают требования к |
| Планирование и контроль подготовки |
| технике безопасности в игре. |
| Основы техники игры и техническая подготовка |
| Учатся контролировать свою |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка |
| физическую |
| Физические качества и физическая подготовка | подготовленность. |
|
| Спортивные соревнования | Определяют значение |
| Правила по мини-баскетболу |
| соревнований, значение |
| Правила по баскетболу |
| нравственных качеств в |
| Официальные правила ФИБА |
| командной игре. |
| Установка на игру и разбор результатов игры |
| Запоминают правила игры в |
| баскетбол. |

## Учебно - тематическое планирование.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды подготовки*** | ***Часы*** |
| Теоретическая | 2(В процессе занятий) |
| Общая физическая | 10 |
| Специальная физическая | 10 |
| Техническая | 20 |
| Тактическая | 5 |
| Игровая | 21 |
|  |  |
| Инструкторская и судейская практика | В процессе занятий |
| Контрольные испытания | 2 |
| Всего часов | 68 |

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* воспитание нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.
* воспитание ценностных ориентации на физическое и духов­ное совершенствование личности,
* формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
* фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования

«Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

* 1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.
  2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
  3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

## Нормативные требования по физической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Прыжок в длину с места (см) | | Челночный бег 4х9 м (сек) | | Бег 20 м (сек) | | Бег 40 сек (м) | | Прыжки через скакалку за 1минуту (кол-во раз) | |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Мини- баскетбол | 170 | 160 | 11,0 | 11,2 | 4,0 | 4,2 | 160 | 140 | 100 | 110 |

**Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Уровень подготовленности | Прыжок в длину с места  (см) | | Челночный бег 4х9 м (сек) | | Бег 20 м (сек) | | Бег 40 сек (м) | | Прыжки через скакалку за минуту  (кол-во раз) | |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Мини- баскетбол | **выше среднего** | **170** | **165** | **11,0** | **11,0** | **4,0** | **4.2** | **160** | **140** | **100** | **110** |
| средний | 160 | 160 | 11,1 | 11,3 | 4,4 | 4,6 | 150 | 130 | 70 | 80 |
| *ниже среднего* | *140* | *135* | *11,3* | *11,5* | *4.5* | *4.7* | *125* | *115* | *50* | *55* |

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

* Физические упражнения.  Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Игровые формы работы.
* Самостоятельные занятия.
* Составление режима дня.
* Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших  комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня  (физкультминутки).
* Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сроки  Проведения | №  занятий | Тема занятий | Выполнение требований стандарта | |
| знать | уметь |
|  | 1 | 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 |
|  | 2 | 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 |
|  | 3 | 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 |
|  | 4 | Закрепление техники передач двумя руками в движении | технику передач двумя руками в движении; правила игры | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» |
|  | 5 | 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 |
|  | 6 | 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 |
|  | 7 | 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 |
|  | 8 | 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 |
|  | 9 | 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 |
|  | 10 | 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 |
|  | 11 | 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 |
|  | 12 | 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 |
|  | 1 3 | 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 |
|  | 14 | Закрепление техники ведения и передач в движении | технику ведения и передач в движении | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре |
|  | 15 | 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 |
|  | 16 | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре |
|  | 17 | 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 |
|  | 18 | 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 |
|  | 19 | Закрепление техники выбивания мяча после ведения | технику выбивания мяча после ведения | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении |
|  | 20 | 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 х 1; игра |
|  | 21 | 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 |
|  | 22 | 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 |
|  | 23 | Прием нормативов по технической подготовке | выполнять на результат | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |
|  | 24 | 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. |
|  | 25 | 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. |
|  | 26 | 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. |
|  | 27 | Закрепление передач в движении | технику изучаемых приемов | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра |
|  | 28 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра |
|  | 29 | Закрепление техники передач мяча | технику изучаемых приемов | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра |
|  | 30 | 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. |
|  | 31 | Закрепление техники передач в движении, нападение через центрового игрока | технику изучаемых приемов | Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра. |
|  | 32 | Закрепление техники нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки | технику изучаемых приемов | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра |
|  | 33 | Закрепление через центрового, заслоны. | технику изучаемых приемов | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра. |
|  | 34  35 | 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 |
|  | 36 | Прием нормативов по технической подготовке | выполнить на результат | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |
|  | 37  38 | 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 |
|  | 39  40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски |
|  | 41  42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. |
|  | 43  44 | 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 |
|  | 45  46 | Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |
|  | 47  48 | Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра |
|  | 49  50 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
|  | 51  52 | 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 |
|  | 53  54 | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра |
|  | 55  56 | Закрепление пройденного материала | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП. |
|  | 57  58 | Закрепление техники ведения на максимальной скорости | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |
|  | 59 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | выполнить на результат | Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью; |
|  | 60 | Закрепление техники добивания мяча в корзину | технику изучаемых приемов | Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра |
|  | 61 | Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | технику изучаемых приемов | Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра |
|  | 62 | Закрепление техники бросков и передач в движении | технику изучаемых приемов | Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния |
|  | 63 | Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков |  | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра |
|  | 64 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против не броски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра |
|  | 65 | Закрепление бросков в движении | технику изучаемых приемов | Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра |
|  | 66 | Прием нормативов по технической и специальной подготовке | выполнить на результат | Сдача нормативов. Учебная игра |
|  | 67 | Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки | технику технических приемов | Учебная игра |
|  | 68 | Совершенствование в технических приемах | технику изучаемых приемов | Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра |