**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназна­ченной для внеурочной формы дополнительных занятий по фи­зическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждени­ях, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича, ва­риативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

**Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, уча­щиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеуст­ремленность, способствуют поддержке при изучении общеобра­зовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смо­гут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходи­мых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплини­рованности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической под­готовки школьников по баскетболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по исто­рии развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим прие­мам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя вы­полнение комплексов упражнений для повышения общей и спе­циальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и уче­ника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, обще­физической подготовке проводятся в режиме учебно-трени­ровочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных заня­тий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судей­ству, где подробно разбирается содержание правил игры, игро­вые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскет­болом и более успешного решения образовательных, воспита­тельных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти ме­тоды помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который пре­дусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* в целом,
* по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после то­го, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Уп­ражнения подбираются с учетом технических и физических спо­собностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 4 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 23 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 23 |
| 4 | ОФП | 10 |
| 5 | Соревнования | 10 |
| 6 | Итого | 70 |

**Тематика занятий:**

***Теория (8 часов).***Правила игры. Жесты судей.

***Техническая подготовка (55 часов).***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и переда­ча мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротив­лением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1 :2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способ­ностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Тактическая подготовка (40 часов).* Позиционное нападе­ние (5 : 0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым про­рывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и на­падение через заслон. Личная защита. Двустороння игра.

***Общефизическая подготовка (30 часов).***

Упражнения для развития физических способностей: скоро­стных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 х 20-30 м; 2-3 х 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиям от 60 до 100 м (количество препятствий - от 4 до 10, в качестве пре­пятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Мет­ко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Пере­стрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эс­тафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Лов­цы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

*Специальная физическая подготовка.* Упражнения для раз­вития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Чел­ночный бег на 5, 8, 10м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зри­тельному сигналу выполняется определенное задание: ускоре­ние, остановка, изменение направления и способа передвиже­ния, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от ли­цевой до лицевой линий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешен­ных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исход­ного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгивани­ем вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (пра­вая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально бы­строе. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Раз­нообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толч­ком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь од­ной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и дву­мя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприсе­де с набивными мячами (50-100 м).

***Соревнования (20 часов).***Принять участие в трех соревно­ваниях.

**Ожидаемый результат**

В конце изучения программы занимающиеся получат необ­ходимый минимум знаний для физического самосовершенство­вания, знание правил игры, навыки простейшего судейства. На­учатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникатив­ные способности, то есть умение играть в команде.

**Система формы контроля уровня достижений**

**учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

**Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Штрафные броски | Броски с дистан­ции | Скоростная техника | Передачи мяча в стену на скорость |
| 5 | 12 | 11 | 17 | 24 |
| 4 | 10 | 9 | 19 | 22 |
| 3 | 9 | 7 | 21 | 16 |

***Штрафные брос****ки* выполняются последовательно по 2 бро­ска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

***Броски с дистанции***выполняются последовательно от деся­ти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, па­раллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

***Скоростная техника.***При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер ос­танавливается после того, как игрок выполнит упражнения в об­ратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При вы­полнении ведения следует соблюдать правила игры.

***Передача мяча в стену на скорос****ть.* Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

**Общефизическая подготовка**

**Нормативы технической подготовки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места | Челночный бег 66,4 м | Бег 30 м | Бег 1000 м |
| 5 | 220 | 5.7 | 4.5 | 3.50.0 |
| 4 | 210 | 6.0 | 4.7 | 4.00.0 |
| 3 | 200 | 6.2 | 5.0 | 4.20.0 |

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штраф­ного броска; далее бежит до противоположной линии штрафно­го броска и возвращается к месту старта.

***Проверка знаний правил судейства*** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревно­ваний в качестве судей в поле, судей на про­токоле.

***Участие в соревнования.*** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

**РАБОЧИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наиме-  нование  раздела  про-  граммы | Тема занятия |  | Тип занятия |  | Требования  к уровню под­готовленности  обучающихся |  |
| Кол- |  | Вид контроля |
| во | Элементы содержания |
| часов |  |
|  |  |
|  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Теория | История  баскет-  бола | 1 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | История возникновения баскетбола. Развитие баскебола | Знать историю  баскетбола | Текущий |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Техни-  ческая  подго-  товка | Техника  пере-  движе-  ний, ве-  дения,  передач,  бросков | 7 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Стойка игрока. Перемещение  в стойке боком, лицом. Ведение  мяча правой и левой рукой  на месте. Ловля и передача мяча  в парах на месте. Бросок  мяча одной рукой от плеча  с места. Подвижные игры | Уметь выпол-  нять техниче-  ские приемы | Текущий |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совер-  шенст-  вования | Стойка игрока. Перемещение  в стойке боком, лицом. Ведение  мяча правой и левой рукой  на месте. Ловля и передача  мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры. | Уметь выпол-  нять техниче-  ские приемы | Текущий |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совер-  шенст-  вования | Стойка игрока. Перемещение  в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Изуче- | Перемещение в стойке боком,  спиной вперед. Ведение мяча  правой и левой рукой в движении.  Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры | Уметь выпол- | Текущий |
|  |  |  |  | ние но- | нять техниче- |  |
|  |  |  |  | вого ма- | ские приемы |  |
|  |  |  |  | териала |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Совер- | Перемещение в стойке боком,  спиной вперед. Ведение мяча  правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры | Уметь выпол- | Текущий |
|  |  |  |  | шенст-  вования | нять техниче-  ские приемы |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | Совер­шенст­вования | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движе­нии. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры | Уметь выпол­нять техниче­ские приемы | Текущий |
| Изуче­ние но­вого ма­териала | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с раз­ной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, трой­ках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры | Уметь выпол­нять техниче­ские приемы | Текущий |
| 3 | Теория | Правила сорев­нований | 1 | Изуче­ние но­вого материала | Правила игры в баскет­бол | Знать правила игры в мини-баскетбол | Текущий |
| 4 | ОФП | Разви­тие дви­гатель­ных ка­честв | 2 | Изуче­ние но­вого ма­териала | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м | Уметь выпол­нять беговые упражнения | Текущий |
| Совер­шенст­вования | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м | Уметь выпол­нять беговые упражнения | Текущий |
| 5 | Такти­ческая подго­товка | Тактика нападе­ния | 3 | Изуче­ние но­вого ма­териала | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест | Уметь выпол­нять тактиче­ские действия | Текущий |
| Совер­шенст­вования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест | Уметь выпол­нять тактиче­ские действия | Текущий |
| Совер­шенст­вования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Нападение че­рез заслон | Уметь выпол­нять тактиче­ские действия | Текущий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6 | Техни-  ческая  подго-  товка | Техника  пере-  движе-  ний, ве-  дения,  передач, бросков | 4 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах  на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные  игры. Игра в баскетбол | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах  на месте. Бросок мяча после  ведения два шага. Подвижные  игры. Игра в баскетбол | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| Совер­шенст­вования | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от гру­ди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол | Уметь выпол­нять техниче­ские приемы | Текущий |
| 7 | ОФП | Разви-  тие дви-  ных ка-  честв | 2 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Опорные и простые прыжки  с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 8 | Такти-  ческая  подго-  товка | Тактика  нападе-  ния | 3 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5 : 0)  со сменой мест | Уметь выпол-  нять тактиче-  ские действия | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5 : 0)  со сменой мест | Уметь выполнять технико-тактические  действия  в игре | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5 : 0)  со сменой мест | Уметь выполнять технико-  тактические  действия  в игре | Текущий |
| 9 | Теория | Правила  сорев-  нований | 1 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Жесты судей | Знать правила  игры в мини-  баскетбол | Текущий |
| 10 | Такти-  ческая  подго-  товка | Техника  пере-  движе-  ний, ве-  дения,  передач,  бросков | 4 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол | Уметь выпол-  нять техниче-  ские приемы | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-бас-  кетбол | Уметь выполнять техниче-  ские приемы | Текущий |
| Совер­шенст­вования | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменени­ем направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штраф­ной бросок. Игра в мини-бас­кетбол | Уметь выпол­нять техниче­ские приемы | Текущий |
| Совер­шенст­вования | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменени­ем направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штраф­ной бросок. Игра в мини-бас­кетбол | Уметь выпол­нять техниче­ские приемы | Текущий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11 | ОФП | Разви-  тие дви-  гатель-  ных  качеств | 2 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений | Уметь выполнять беговые  упражнения | Текущий |
| Совер­шенст­вования | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максималь­ной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различ­ных исходных положений | Уметь выпол­нять беговые упражнения | Текущий |
| 12 | Такти­ческая подго­товка | Тактика нападе­ния | 3 | Изуче­ние но­вого ма­териала | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест | Уметь выпол­нять тактиче­ские действия | Текущий |
| Совер­шенст­вования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест | Уметь выпол­нять тактиче­ские действия | Текущий |
| Совер­шенст­вования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест | Уметь выпол­нять тактиче­ские действия | Текущий |
| 13 | Теория | Правила сорев­нований | 1 | Изуче­ние но­вого ма­териала | Жесты судей | Знать правила игры в мини-баскетбол | Текущий |
| 14 | Техни-  ческая  подго-  товка | Техника  пере-  движе-  ний, ве-  дения,  передач,  бросков | 4 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол | Уметь выпол-  нять техниче-  ские приемы | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол | Уметь выпол-  нять техниче-  ские приемы | Текущий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | Совер-  шенст-  вования | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол | Уметь выполнять техниче-  ские приемы | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол | Уметь выпол-  нять техниче-  ские приемы | Текущий |
| 15 | Такти-  ческая  подго-  товка | Участие  в сорев-  нова-  ниях | 10 | Игра | Совершенствование тактических и технических приемов  в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия  в игре |  |
| Игра | Совершенствование тактических и технических приемов  в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия  в игре |  |
| Игра | Совершенствование тактических и технических приемов  в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия  в игре |  |
| Игра | Совершенствование тактических и технических приемов  в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия  в игре |  |
| Игра | Совершенствование тактических и технических приемов  в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия  в игре |  |
| Игра | Совершенствование тактических и технических приемов  в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия  в игре |  |
| Игра | Совершенствование тактических и технических приемов  в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия  в игре |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | Игра | Совершенствование тактических и технических приемов  в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия  в игре |  |
| Игра | Совершенствование тактических и технических приемов  в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия  в игре |  |
| Игра | Совершенствование тактических и технических приемов  в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия  в игре |  |
| 16 | ОФП | Разви-  тие дви-  гатель-  ных  качеств | 4 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Опорные и простые прыжки.  Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.  Челночный бег. Подвижные  игры | Уметь выполнять  прыжковые  упражнения | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Опорные и простые прыжки.  Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.  Челночный бег. Подвижные  игры | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Опорные и простые прыжки.  Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры | Уметь выполнять  прыжковые  упражнения | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Опорные и простые прыжки.  Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Подвижные игры | Уметь выполнять  прыжковые  упражнения | Текущий |
| 17 | Техни-  ческая  подго-  товка | Техника  пере-  движе-  ний, ве-  дения,  передач,  бросков | 4 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | Совер-  шенст-  вования | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| Совер­шенст­вования | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движе­нии. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские приемы | Текущий |
| Совер­шенст­вования | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движе­нии. Учебная игра | Уметь выпол­нять техниче­ские приемы | Текущий |
| 18 | Такти-  ческая  подго-  товка | Тактика  защиты | 3 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Защитные действия (1:1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| 19 | Техни-  ческая  подго-  товка | Техника  пере-  движе-  ний, ве-  дения,  передач,  бросков | 4 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Ловля и передача мяча в парах,  тройках на месте. Бросок мяча  после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная  игра | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  | Совер-  шенст-  вования | Ловля и передача мяча в парах,  тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Ловля и передача мяча в парах,  тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Ловля и передача мяча в парах,  тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| 20 | Такти-  ческая  подго-  товка | Тактика  защиты | 7 | Изуче-  ние но-  вого ма-  териала | Защитные действия (1:1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Защитные действия (1:1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Защитные действия (1:1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Защитные действия (1:1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| Совер-  шенст-  вования | Защитные действия (1:1) (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |