МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МЕДЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

|  |  |
| --- | --- |
| Принято:  на пед.совете школы  от 25.08. 2023г. №9. | УТВЕРЖДЕНО:  приказом директора МОУ Медянская СШ от 01.09.2023г. №97од. |

**Образовательная программа**

**дополнительного образования детей**

**«Баскетбол»**

**(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации 1 год

Автор-составитель

Марасанов Сергей Николаевич

2023-2024г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности.

Баскетбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Программа учитывает развитие современного баскетбола, составлена с учетом новых тенденций в баскетболе, как все более скоростного и зрелищного вида спорта. Программа «Баскетбол» является модифицированной.

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.  
 С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.   
Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).  
В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.  
**Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.   
Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.  
Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:**  
Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего района, своей страны.  
**Задачи:**

1. **Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;   
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. **Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;   
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;  
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.  
- Расширение спортивного кругозора детей.  
 **3. Воспитательные:**- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;  
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;  
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.  
 Условия набора.  
Программа предназначена для детей 10-18 лет.  
В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.   
**Реализации программы**  
Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество часов в год 34ч.  
Наполняемость учебной группы по годам обучения  
Количество обучающихся в группе 15-20 чел.  
**Формы организации обучения:**  
- командная, малыми группами, индивидуальная.   
**Формы проведения занятий:**  
Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.  
 **Ожидаемые результаты**:   
*К моменту завершения программы обучающиеся должны:*  
*Знать*

Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

*Уметь*

Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.

Проводить судейство матча.

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

*Развить качества личности*  
Воспитать стремление к здоровому образу жизни.  
Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.  
Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.  
Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.  
  
**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;  
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;  
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.  
  
**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**  
- спортивные праздники, конкурсы;  
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;  
- соревнования школьного, районного масштабов.  
  
Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла.   
Тестирование  проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.   
Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Содержание программы:**

1. ***Общие основы баскетбола*** *–* 4 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.   
- Сведения о строении и функциях организма человека.  
- Влияние физических упражнений на организм человека.   
- Необходимость разминки в занятиях спортом.  
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.  
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.  
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.  
- Методика тренировки баскетболистов.  
- Техническая подготовка баскетболистов.  
- Психологическая подготовка баскетболиста.

-Подведение итогов года.

1. ***Общая физическая подготовка*** – 9 часов

- Строевые упражнения  
- Упражнения для рук плечевого пояса  
- Упражнения для ног  
- Упражнения для шеи и туловища  
- Упражнения для всех групп мышц  
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,   
«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»  
- Упражнения для развития быстроты  
- Упражнения для развития ловкости  
-Упражнения для развития гибкости  
- Упражнения для развития прыгучести.

1. ***Специальная физическая подготовка*** – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.  
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.   
-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).  
-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).  
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.  
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.  
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.   
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.  
- Метание различных мячей в цель.  
- Эстафеты с разными мячами.

1. ***Техническая подготовка*** – 13 часов  
     
   - Обучение передвижению в стойке баскетболиста.  
   - Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.  
   - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.  
   - Повороты вперед и назад.  
   - Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.  
   - Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.  
   - Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.  
   - Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.  
   - Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.  
   - Обучение технике двух шагов с места, в движении.  
   - Броски двумя руками от груди с двух шагов.
2. ***Тактическая подготовка*** – 11 часов

Нападение  
- Выход для получения мяча на свободное место.  
- Обманный выход для отвлечения защитника.  
- Розыгрыш мяча короткими передачами.  
- Атака кольца.  
- «Передай мяч и выходи».  
- Наведение своего защитника на партнера.  
Защита   
- Противодействие получению мяча.  
- Противодействие выходу на свободное место.  
- Противодействие розыгрышу мяча.  
- Противодействие атаке кольца.  
- Подстраховка.  
- Система личной защиты.

1. ***Игровая подготовка*** – 13 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.  
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.  
**7. *Контрольные и календарные игры*** – 10 часов   
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.  
- Товарищеские игры с командами соседних школ.  
- Итоговые контрольные игры.

***Ожидаемые результаты обучения***  
*К концу года обучения учащиеся*:  
- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;  
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;  
- улучшат общую физическую подготовку;  
- освоят упражнения СФП;  
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;  
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;  
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;  
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;  
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;  
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;  
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;  
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;  
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам  
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;  
- научатся освобождаться для получения мяча;  
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;  
- будут уметь останавливаться двумя шагами;  
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;  
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;  
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;  
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;  
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;  
- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;  
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на   
свободное место;  
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние,   
дальние);  
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;  
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;  
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.  
  
 **Обеспечение программы методической продукцией**  
  
1. Дидактические материалы:  
- Картотека упражнений по баскетболу.  
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.  
- Правила игры в баскетбол.  
- Правила судейства в баскетболе.  
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.  
- Положение о соревнованиях по баскетболу.  
2. Методические рекомендации:  
- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.  
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.  
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.  
- Инструкции по охране труда.  
  
**Материально-техническое обеспечение.** 1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

1. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

**Список литературы:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов –

Минск, 1970.

1. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
2. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
3. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.

2002г

1. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование**  Каждое занятие начинается с общефизической подготовки | | | |
| № | Тема занятий | Знать | Уметь |
| 1 | - История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.  Обучение 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 | Сведения о строении и функциях организма человека. Обучение 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 | - Влияние физических упражнений на организм человека. Обучение 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 | Необходимость разминки в занятиях спортом. Обучение 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 | Обучение 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 | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Обучение техники ловли мяча, отскочившего от щита | технику ловли мяча, отскочившего от щита | выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| 8 | Обучение 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 | Обучение 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 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  Обучение 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 | Обучение 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 |
| 13 | Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Обучение 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, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| 15 | Психологическая подготовка баскетболиста.  Обучение 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски |
| 40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски |
| 41 | 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. |
| 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра |
| 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 | Закрепление пройденного материала | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП. |
| 56 | Закрепление пройденного материала | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП. |
| 57 | 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. |
| 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 30 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. Учебная 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 | технику изучаемых приемов | 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 неброски 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 |