**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ШКОЛА № 93 Г.О. САМАРА**

**РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДАЮ**:

Руководитель МО директор МБОУ СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся – 6-7 лет

Возраст обучающихся, на которых

рассчитана программа – 1 – 4классы

Количество часов в год – 105 часов

Педагог, реализующий программу:

Черепанова Ольга Николаевна

Сургут

**Паспорт дополнительной общеобразовательной программы**

МБОУ СОШ

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | Баскетбол |
| Направленность программы | Спортивно-оздоровительная |
| Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу | Черепанова Ольга Николаевна |
| Год разработки | 2020год |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа |  |
| Информация и наличие лицензии |  |
| Цель | * совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения дополнительной образовательной программы по баскетболу.
* привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирования у них устойчивого интереса к систематическим занятиям по баскетболу;
* укрепление здоровья и улучшения физического развития детей;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирования основ игры в баскетбол;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
* выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
* подготовка и выполнение требований по общей специальной физической подготовке.
 |
| Задачи | * дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* углубленное представление о баскетболе;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
* подготовка учащихся к участию в городских соревнованиях;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.
 |
| Ожидаемые результата освоения программы | * знания о здоровом образе жизни.
* приобретение навыков, основных приемов игры в баскетбол.
* ученики сдают текущие контрольные нормативы.
* Критерии результативности реализации программы: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирования основ игры в баскетбол; стабильное посещение занятий, участие в соревнованиях, усвоение социальных норм поведения.
 |
| Срок реализации программы | 4 года |
| Количество часов в неделю/ год | 2 часа / 105 часов |
| Возраст обучающихся | 6 – 10 лет |
| Формы занятий | Практические |
| Методическое обеспечение | 1. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
2. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – :Издательский центр «Академия». 2008.
4. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
5. Программа для учебно-тренировочных групп  спортив­ного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
6. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
 |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения ИКТ и др.) | Основное оборудование и инвентарь:1. Щиты с кольцами — 6
2. Жгуты и экспандеры - 10
3. Секундомер —1
4. Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
10. Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи баскетбольные — 40
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка—1
14. Макет площадки с фишками — 2
 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

* Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
* Федерального закона от 29.10.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
* Указа Президента РФ от 01.06.2012 №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
* Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
* Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
* Письма Министерства образования Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
* Основной образовательной программы основного общего образования на период с 2015 по 2020 учебные годы;
* Положения МБОУ СОШ №45 «О разработке, экспертизе и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, курсов внеурочной деятельности, дополнительных общеобразовательных программ».

В последнее время изменились подходы к воспитанию и дополнительному образованию детей, в соответствии с которыми учреждения дополнительного образования спортивной направленности должны не только предоставлять воспитанникам возможность достигать высоких результатов в спорте, но и помогать им интегрироваться в современное общество, а также занимать активную жизненную позицию в социуме.

Исходя из Стратегии развития образования РФ до 2020 года, идеологической и методологической основой образования является Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, а современное учреждение дополнительного образования детей рассматривается как «консалтинговый центр индивидуализированного культурно-образовательного и психологического сопровождения юного гражданина к успешной его социализации и самореализации». Подросток, занимаясь в спортивной школе, постигает самую главную вещь – ищет смысл жизни и, тем самым, расширяет и увеличивает пространство своей жизнедеятельности и благополучия.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы не только привить навыки к занятиям физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Основной целью** занятия в секции «Баскетбол» является совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения дополнительной образовательной программы по баскетболу. В соответствии с этим рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих задач:

• дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

• углубленное представление об избранном виде спорта;

• формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;

• подготовка учащихся к участию в городских соревнованиях;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3.Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

В баскетбольной секции могут заниматься учащиеся от 6 до 18 лет.

Срок реализации программы: 3 года.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале.

**Ожидаемые результаты:**

- знания о здоровом образе жизни;

- приобретение навыков основных приемов игры в баскетбол;

- сдача текущих контрольных нормативов.

Критерии результативности реализации программы: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирования основ игры в баскетбол; стабильное посещение занятий, участие в соревнованиях, усвоение социальных норм поведения.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

**II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Цель подготовки баскетболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Содержание работы с юными баскетболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в баскетбол, модельными требованиями баскетболистов, возрастными особенностями и возможностями баскетболистов.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап (предварительной подготовки) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их в баскетболу, начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане с учётом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры. Мини-баскетбол). 6– 10 лет

Второй этап (начальной спортивной специализации) посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, а это освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к баскетболу, Возраст 10-14 лет.

Третий этап (углублённой тренировки) направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (защитник, нападающий, центровой).

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки. При этом необходимо учитывать следующие положения:

* усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;
* увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
* осуществление на высоком уровне интегральной подготовки, посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
* по возможности улучшить отбор детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
* разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся школы и качества работы как отдельных тренеров, так и школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу спортивного совершенствования.

Программа составлена с учётом того, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - это подготовка квалифицированного баскетболиста, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Выполнение задач дополнительной общеобразовательной программы по баскетболу предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приёмных, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; прохождение инструкторской и судейской практики; привитие спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

Исходя из специфики баскетбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой, научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

**III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.

**Физическая культура и спорт в России.** Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

**Состояние и развитие баскетбола в России.** История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы подготовки в спорте.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом.** Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.** Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.** Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиями соревнованиям.

**ОФП. Общеподготовительные упражнения.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки: сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда)». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**СФП. Специально-подготовительные упражнения.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение гантелей. Метание мячей различного веса и объема (теннисного хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, а стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой, ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения:** сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система быстрого нападения. Система нападения через центрового. Система нападения без центрового. Игра в численном большинстве/ меньшинстве

**Тактика защиты:** система личной защиты, основы системы зонной защиты Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух игроков.

**Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

**Прыжок:** толчком двух ног, толчком одной ноги, прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места, в движении. Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 180, с изменением положения тела, в стойку баскетболиста.

**Ловля мяча:** двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при встречном движении.

**Передача мяча:** двумя руками от груди одной рукой от плеча в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, обманная передача, с отскоком от пола с места и в движении, обманные движения на передачу. **Ведение мяча:** на месте восьмеркой, со сменой рук, за спиной, со сменой положения кисти руки, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников.

**Обводка соперника**: с изменением высоты отскока, с изменением направление и скорости движения, с добавлением обманных финтов и движений.

**Броски в корзину:** с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные, дальние, броски в прыжке с ближней дистанции, в прыжке со средней и дальней дистанции, в прыжке с сопротивлением, на скорость выпуска мяча, бросок после передачи.

**Игровая подготовка и судейская практика.** Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.). Тренировочные игры 1на1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Соревновательная подготовка.** Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

**Контрольные нормативы.** Нормативные требования по физической подготовке

Прыжок в длину с места (см) 170

Высота подскока по Абалакову (см) 26

Бег 20 м (с) 4,2

Нормативные требования по технической подготовке.

Передвижения в защитной стойке (с) 10,5

Скоростное ведение (с) 15,8

Передача мяча (с) 13,5

Дистанционные броски (%) 35 – 40

Штрафные броски (%) 35 – 40

**IV. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Контроль дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» есть совокупность измерительных, тестирующих, вычислительных и оценочных процедур, осуществляемых для раскрытия достоинств и недостатков подготовки спортсменов. Его следует рассматривать как обязательную составную часть тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности. Различают 4 формы контроля:

* 1. тренировочный контроль;
	2. самоконтроль;
	3. медицинский контроль;
	4. внетренировочный контроль.

**Тренировочный контроль** предназначен для коррекции и совершенствования учебно-тренировочного процесса, осуществляется по следующим компонентам подготовки (табл. № 3).

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты подготовки | Объекты контроля |
| 1. Организация системы подготовки | Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок |
| 2. Теоретическая подготовка | Зачет по теории баскетбола в объеме, предусмотренном программой |
| 3. Специальная психологическая подготовка | Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; степень дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; успеваемость, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, окружающим людям; уровень развития волевых качеств, способность к саморегуляции эмоциональных состояний и психологическая устойчивость |
| 4. Физическая подготовка | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы  |
| 5. Технико-тактическая подготовка | Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения «коронными» технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях |
| 6. Соревновательная подготовка | Динамика и стабильность спортивных результатов по критериям и показателям спортивного мастерства |

**Самоконтроль** направлен на более тонкое управление личным состоянием воспитанника и на коррекцию применяемых тренировочных заданий. **Медицинский контроль** осуществляется 2 раза в год врачами городского врачебно-физкультурного диспансера и отражается в личных карточках спортсменов.

**Внетренировочный контроль** предусматривает оценку деятельности воспитанника в общественной жизни и осуществляется посредством ведения портфолио. Критериями оценки является участие воспитанника в молодежных общественных объединениях, конкурсах интеллектуальной направленности, проектной деятельности и мероприятиях гражданско-патриотической тематики.

1. **ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ БАСКЕТБОЛ.**
2. Щиты с кольцами — 6
3. Жгуты и экспандеры - 10
4. Секундомер —1
5. Стойки для обводки — 12
6. Гимнастические скамейки — 6
7. Гимнастический мостик —1
8. Гимнастические маты — 6
9. Скакалки — 30
10. Мячи набивные различной массы — 30
11. Гантели, гири различной массы — 20
12. Мячи баскетбольные — 40
13. Насос ручной со штуцером — 2
14. Рулетка—1
15. Макет площадки с фишками — 2

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое  пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

**Тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной программе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела****Тема занятия** | **Дата** | **Коррек****тировка** | **Основные вопросы и понятия, рассматриваемые на занятии** | **Практическая часть** |
| **1 четверть (26 часов)** |
| 1 | Вводное занятие по баскетболу. ТБ на занятиях спортивными и подвижными играми |  |  | 1.Рассказать технику безопасности на тренировочных занятиях по баскетболу.2. Напомнить гигиенические нормы для спортсменов.3. Рассказать историю развития игры «Баскетбол». | 1.Опрос учащихся по правилам техники безопасности.2. Опрос по гигиеническим нормам.3. Опрос учащихся по истории развития игры. |
| 2 | Первичный инструктаж по ТБ на тренировках по спортивным и подвижным играм. Техника перемещения игроков |  |  | 1.Техника безопасности на занятиях баскетболом.2. Обучить технике передвижения приставным шагом и спиной вперед. 3. Способствовать развитию физических качеств | 1.Передвижение приставными шагами: (объяснение и показ). 2. Бег спиной вперед:( объяснение и показ).3. Подвижная игра «Караси и щука». Выбирается щука - водящий, все остальные караси. На одной стороне площадки – караси, на середине – щука. По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные караси (4 - 5), берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Караси должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). Победитель тот, кого не поймали.4. Игра «Вышибалы». С двух сторон стоят два человека (вышибалы), расстояние между ними 15 - 20 метров. В середине между ними стоят играющие. Задача вышибал выбить игрока находящегося в середине. Игрок, которого выбили, идет выполнять задание или идет смена вышибал. |
| 3 | Техника перемещения игроков |  |  | 1. Закрепить технику передвижения приставными шагами вправо, влево и спиной вперед.2. Способствовать развитию физических качеств | 1. Передвижение приставными шагами (объяснение и показ).2. Бег спиной вперед (объяснение и показ).3. Игра «Пятнашки». Выбирают водящего, его называют «пятнашкой». Все участники игры разбегаются по площадке, «пятнашка» их догоняет. Кого он коснулся рукой, становится «пятнашкой». Участники внимательно следят за сменой водящего.5. Игра «Горячее место». На площадке проводят линию, за которой находится «горячее место». В трех-четырех шагах от него становится водящий. Играющим нужно перебежать с игрового поля в «горячее место», взять там предмет и вернутся обратно. Тот, кого осалил водящий, остается за чертой в «горячем месте» как только водящий осалил 6-ого игрока, игра заканчивается. Шестой игрок становится водящим. Побеждают те игроки, кому несколько раз удалось пробежать в «горячее место» (считается по количеству предметов). Если игрока с предметом осалят, он кладет предмет на место |
| 4 | Техника перемещения игроков |  |  | 1. Обучить беку боком и спиной вперед приставными шагами. 2. Обучить ловли и передачи мяча. 3. Способствовать развитию физических качеств по средствам подвижных игр и эстафет | 1.Обучение бегу боком вперед.1.1.Обучение бегу спиной вперед.2.Обучение ловли и передачи мяча на месте. Занимающиеся разбиваются на группы по четыре человека. Каждая группа образует квадрат. Расстояние между занимающимися 5-6 м.Каждый занимающийся передает мяч соседу справа. После нескольких повторений мяч начинает передаваться в другую сторону.При ловли мяча надо слегка согнуть ноги в коленях и повернуться в сторону партнера. После ловли надо повернуться в сторону последующей передачи, и делая шаг впереди стоящей ногой, послать мяч партнеру.2.1. Обучение ведению мяча на месте. Упражнение выполняется в группах по 4-е человека, расположенных в квадрате на расстоянии двух метров друг от друга.Один из учеников начинает ведение на месте правой рукой. После 7-8 ударов он толчкообразным движением мяча о площадку передает его партнеру, который выполняет то же самое. повторив несколько раз ведение правой рукой, занимающиеся должны выполнить столько же раз ведение левой рукой. В заключении каждый занимающийся выполняет четыре движения правой рукой, после чего переводит мяч на левую руку.3. Эстафета (бег приставным шагом).Занимающиеся разбиваются на несколько равных команд и строятся за лицевой линией в шеренги. По сигналу первые в каждой команде начинают двигаться приставным шагом правым боком вперед до противоположной лицевой линии. Обратный путь занимающиеся преодолевают обычным бегом. Эстафета передается касанием ладоней |
| 5 | Техника передвижения игроков. Техника держания мяча |  |  | 1. Обучить технике спортивной ходьбы и бегу.3. Обучить технике держания мяча.2. Способствовать развитию физических качеств | 1.Повторить упражнения тренировки № 4.2. Игра « Пустое место». Играющие стоят в кругу, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в другую сторону от водящего, стремясь быстрее занять свое место. Кто останется без места, тот становится водящим.3. Техника держания мяча (объяснение и показ). Кисти рук с широко расставленными пальцами располагаются с боку, несколько сзади от центра мяча. Мяч удерживается всеми фалангами пальцев, но вплотную с ладонью не соприкасаются. Пальцы направлены вперед. 4. Игра «Слушай сигнал». Учитель определяет, по какому сигналу выполняется то или иное упражнение во время бега. Свисток – остановка, поднятая рука – прыжок вверх, хлопок – бег спиной. Тот, кто ошибается, выбывает из игры |
| 6 | Техника остановок и стоек |  |  | 1. Обучить технике выполнения остановки прыжком.2. Обучить технике стойки баскетболиста и выполнения защитной стойки.3.Способствовать развитию физических качеств по средствам подвижных игр | 1. Остановка прыжком (объяснение и показ). После разбега игрок отталкивается ногой и делает не высокий, стелющий прыжок по ходу движения. Плечи отводятся несколько назад. Приземление осуществляется одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой второй. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибаются при остановке ноги. При выполнении остановки прыжком.2. Защитная стойка (объяснение и показ). Одна нога выставлена вперед, носок сзади стоящей ноги на уровне пятки впереди стоящей ноги. Ноги должны быть удобно расставлены на ширине плеч, колени полусогнуты. 3. Стойка баскетболиста. Если в положении защитной стойки игрок удерживает у груди мяч, то такое положение называется стойкой баскетболиста.1. Стоя в защитной стойке, приподняться на носки, сгибая ноги в коленях присесть (сохранять равновесие).
2. Из различных и.п. (сидя, лежа, стоя на коленях) принимать стойку по сигналу.
3. То же с мячом.

5. Игра «Прыгуны и ползуны». Игроки рассчитываются на 1,2. И легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию. Ведущий дает зрительный сигнал. Руки в стороны – первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них под ногами. Руки вверх – вторые номера останавливаются и принимают положение упор присев, а первые номера перепрыгивают через них. Можно добавлять другие сигналы с новыми заданиями |
| 7 | Техника остановок и стоек |  |  | 1. Обучить технике выполнения остановки прыжком.2. Обучить технике стойки баскетболиста и выполнения защитной стойки.3. Способствовать развитию физических качеств по средствам подвижных игр | 1. Остановка прыжком (объяснение и показ). После разбега игрок отталкивается ногой и делает не высокий, стелющий прыжок по ходу движения. Плечи отводятся несколько назад. Приземление осуществляется одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой второй. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибаются при остановке ноги. При выполнении остановки прыжком.2. Защитная стойка (объяснение и показ). Одна нога выставлена вперед, носок сзади стоящей ноги на уровне пятки впереди стоящей ноги. Ноги должны быть удобно расставлены на ширине плеч, колени полусогнуты. 3. Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать, ему сделать бросок или пройти под щит.Стойка со ступнями на одной линии(параллельная стойка). Применяется когда защитник опекает игрока с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции. Стоя в защитной стойке, приподняться на носки, сгибая ноги в коленях присесть (сохранять равновесие). 1. из различных и.п. (сидя, лежа, стоя на коленях) принимать стойку по сигналу.
2. то же с мячом.

5. Игра «Прыгуны и ползуны». Игроки рассчитываются на 1,2. И легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию. Ведущий дает зрительный сигнал. Руки в стороны – первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них под ногами. Руки вверх – вторые номера останавливаются и принимают положение упор присев, а первые номера перепрыгивают через них. Можно добавлять другие сигналы с новыми заданиями |
| 8 | Развитие физических качеств |  |  | 1. Способствовать развитию скоростно-силовой выносливости.2. Закрепить технику бега в подвижной игре | 1.Развитие скоростно-силовых качеств: а) доставание предмета двумя руками: занимающиеся бегут в легком тепе по залу, где на высоте от поднятой руки на 20-30см расположены предметы. Перед предметом занимающийся делает два шага и прыжок вверх, стараясь достать до предмета.б) одной рукой: выполняются серийные прыжки с места. Нужно достать предмет одной рукой Отдых между сериями 15 секунд.в) стартовый разгон: И.П.- высокий старт. Выполнять ускорение по 5-6 метров.г) челночный бег: выполнять ускорение от лицевой линии до середины и обратно, затем от лицевой линии до лицевой линии. На каждой линии выполнять по два прыжка из полного приседа.2. Игра «День и ночь». |
| 9 | Техника передвижения в защитной стойке |  |  | 1. Обучить технике передвижения в защитной стойке.2. Закрепить технику выполнения стойки баскетболиста.3. Способствовать развитию физических качеств в подвижных играх | 1. Передвижение в защитной стойке (объяснение и показ)Игроки стоят в 4 колоннах, на лицевой линии. Тренер или водящий на другой лицевой линии, подает сигналы: вправо, влево, вперед, назад стоя на месте. Игроки выполняют движение в направлении, указанном сигналом. Обратить внимание на работу ног.2. Стойка баскетболиста:* в ходьбе;
* в беге.

3. Игра «День и ночь».4.О.Ф.П.:- пресс;- отжимание |
| 10 | Техника ведения мяча на месте |  |  | 1. Обучить технике ведения мяча на месте.2. Закрепить технику выполнения перемещения в защитной стойке.3. Способствовать развитию физических качеств по средствам эстафеты | 1.Ведение мяча на месте (объяснение и показ).1. Выполнять ведение мяча стоя, затем прийти в упор присев, в упор лежа, в упор присев и встать.
2. Ведение с закрытыми глазами.

2. Игра « Зеркало».3. Эстафеты:«Гонка мячей в колоннах»:* мяч над головой;
* мяч под ногами;
* мяч сбоку;
* чередование передачи мяча над головой и под ногами.
* « Передал, садись!»
 |
| 11 | Техника передач двумя руками от груди |  |  | 1. Обучить технике передачи двумя руками от груди.2. Способствовать развитию скоростно-силовой выносливости.3. Закрепить технику владения мячом в подвижных играх | 1.Передачи двумя руками от груди:(объяснение и показ):* передачи в парах;
* передачи в треугольнике.

2. Бег:* с высоким подниманием бедра;
* с захлестыванием голени;
* многоскоки;
* скрестным шагом.

3. Игра « Не давай мяч водящему!» |
| 12 | Развитие физических качеств |  |  | 1. Способствовать развитию координационных способностей.2. Закрепить технику передвижения и передач | 1. Развитие координационных способностей:* вращения;
* упражнения сидя;
* упражнения лежа;
* стоя.

2. Эстафеты:* бег до лицевой линии и обратно;
* правым боком;
* левым боком;
* комбинированная;
* кувырки с передачами;
* бег с кувырками;
* со скамейкой
 |
| 13 | Техника передвижений |  |  | 1. Совершенствовать передвижения в защитной стойке.2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.3. Разучить подвижную игру «Наседка и коршун» | 1. Передвижение в защитной стойке* по прямой;
* по трапеции с прыжком.

2. Игра «Наседка и коршун».3. Развитие скоростно-силовых качеств:а) передачи набивного мяча (2-3кг.)б) серийные прыжки:* с места;
* толчком двух ног.

в) передачи набивного мяча в парах, сидя на полу.г) прыжки толчком одной ноги в движении |
| 14 | Техника передач двумя руками от груди |  |  | 1.Обучить остановкам после бега. 2. Обучить передачам мяча двумя руками от груди.3.Способствовать развитию ловкости | 1.Обучение остановкам после бега. Выполнение остановок после сигнала с последующим поворотом на осевой ноге и продолжение бега в противоположном направлении.2.Обучение передачам мяча двумя руками от груди. Упражнение выполняется в двух колоннах. |
| 15 | Техника броска двумя руками от груди |  |  | 1. Обучить технике броска двумя руками от груди.2. Закрепить технику передачи двумя руками от груди.3. Способствовать развитию быстроты | 1. Бросок двумя руками от груди (объяснение и показ).* бросок по дуге;

бросок в стену.2. Передача двумя руками:* в паре;
* в колоннах;
* в шеренге.

3. Подвижная игра «Вызов номеров» |
| 16 | Техника поворотов на месте |  |  | 1. Обучить технике поворотов на месте (вперед, назад).2. Способствовать развитию скоростно-силовой выносливости.3. Закрепить технику передачи двумя руками от груди | 1. Повороты на месте.а. Игроки находятся в кругу. Повороты выполнять на 4 счета (90градусов). б. По сигналу выполняют поворот с левой опорной ноги на 180 градусов, по хлопку возвращаются в и.п.в. То же правой ногой. Следить, чтобы ноги были согнуты в коленях. Опорную ногу не отрывать от площадки. При повороте центр тяжести должен быть на опорной ноге.2. Развитие скоростно-силовой выносливости:прыжки через скамейку;прыжки с доставанием предмета;поднимание туловища;разноименные прыжки;отжимание;прыжки на скамейку;упражнения для мышц рук;3. Передачи двумя руками:* у стены;
* передачи по кругу через одного стоя на месте;
 |
| 17 | Развитие физических качеств |  |  | 1. Способствовать развитию скоростно-силовой выносливости.2. Закрепить технику бега в подвижной игре | 1.Развитие скоростно-силовых качеств: а) доставание предмета двумя руками: занимающиеся бегут в легком тепе по залу, где на высоте от поднятой руки на 20-30см расположены предметы. Перед предметом занимающийся делает два шага и прыжок вверх, стараясь достать до предмета.б) одной рукой: выполняются серийные прыжки с места. Нужно достать предмет одной рукой Отдых между сериями 15 секунд.в) стартовый разгон: И.П.- высокий старт. Выполнять ускорение по 5-6 метров.г) челночный бег: выполнять ускорение от лицевой линии до середины и обратно, затем от лицевой линии до лицевой линии. На каждой линии выполнять по два прыжка из полного приседа.2. Игра «День и ночь».3. Игра « Чай, чай - выручай!» |
| 18 | Техника броска двумя руками от груди |  |  | 1. Напомнить технику передачи двумя руками от груди.2. Способствовать развитию скоростно-силовой выносливости.3. Закрепить технику владения мячом в подвижных играх | 1.Передачи двумя руками от груди:(объяснение и показ):* передачи в парах;
* передачи в треугольнике.

2. Бег:* с высоким подниманием бедра;
* с захлестыванием голени;
* многоскоки;
* скрестным шагом.

3. Игра « Не давай мяч водящему!» |
| 19 | Техника передвижений |  |  | 1. Совершенствовать передвижения в защитной стойке.2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.3. Разучить подвижную игру «Наседка и коршун» | 1. Передвижение в защитной стойке* по прямой;
* по трапеции с прыжком.

2. Игра «Наседка и коршун».3. Развитие скоростно-силовых качеств:а) передачи набивного мяча (2-3кг.)б) серийные прыжки:* с места;
* толчком двух ног.

в) передачи набивного мяча в парах, сидя на полу.г) прыжки толчком одной ноги в движении |
| 20 | Техника ведения мяча на месте |  |  | 1. Обучить технике ведения мяча на месте.2. Закрепить технику выполнения перемещения в защитной стойке.3. Способствовать развитию физических качеств по средствам эстафеты | 1.Ведение мяча на месте (объяснение и показ).1. Выполнять ведение мяча стоя, затем прийти в упор присев, в упор лежа, в упор присев и встать.
2. Ведение с закрытыми глазами.

2. Игра « Зеркало».3. Эстафеты:«Гонка мячей в колоннах»:* мяч над головой;
* мяч под ногами;
* мяч сбоку;
* чередование передачи мяча над головой и под ногами.
* « Передал, садись!»
 |
| 21 | Техника передачи мяча одной рукой от плеча |  |  | 1. Обучить технике овладения мячом: вырывание.2. Обучить технике передачи мяча одной рукой от плеча.3. Закрепить передачи мяча двумя руками от груди с поворотами на месте. | 1. Вырывание.Упражнение в парах.2. Передача мяча одной рукой от плеча (объяснение и показ).Подвижная игра «Передал, садись!».3. Передачи двумя руками от груди с поворотами на месте.а. Передачи мяча в парах на расстоянии 3 - 6 м. Получив передачу от своего партнера, игрок выполняет повороты и затем делает обратную передачу. б. Передачу мяча в парах в сочетании с ведением |
| 22 | Техника владения мячом |  |  | 1. Обучить технике овладения мячом: вырывание.2. Обучить технике передачи мяча одной рукой от плеча.3. Закрепить передачи мяча двумя руками от груди с поворотами на месте | 1. Вырывание.Упражнение в парах.2. Передача мяча одной рукой от плеча (объяснение и показ).Подвижная игра «Передал, садись!».3. Передачи двумя руками от груди с поворотами на месте.а. Передачи мяча в парах на расстоянии 3 - 6 м. Получив передачу от своего партнера, игрок выполняет повороты и затем делает обратную передачу. б. Передачу мяча в парах в сочетании с ведением |
| 23 | Техника ведения мяча в движении |  |  | 1. Обучить технике ведения мяча в движении. 2. Закрепить передачу мяча одной и двумя руками после ведения на месте.3. Способствовать развитию быстроты.4. Закрепить технические приемы в эстафетах | 1. Ведение мяча в движении.в ходьбе;в ходьбе со сменой направления движения;легко бегом.2. Передачи одной и двумя руками:у стены;в парах.3. ЭстафетыЛинейная эстафета с бегом:* лицом вперед;
* спиной вперед;

приставными шагами правым и левым боком |
| 24 | Техника передач мяча |  |  | 1.Обучение передачам двумя руками над головой, совершенствование перед одной и двумя руками.2.Совершенствование поворотов на месте с последующим ведением мяча в движении | 1. Обучение передачам двумя руками над головой.
2. Совершенствование перед одной и двумя руками.

в парах;в тройках;в колоннах.1. Совершенствование поворотов на месте с последующим ведением мяча в движении
 |
| 25 | Техника передач мяча |  |  | 1.Обучение передачам двумя руками над головой, совершенствование перед одной и двумя руками.2.Совершенствование поворотов на месте с последующим ведением мяча в движении | 1. Обучение передачам двумя руками над головой.
2. Совершенствование перед одной и двумя руками.

в парах;в тройках;в колоннах.1. Совершенствование поворотов на месте с последующим ведением мяча в движении
 |
| 26 | Техника ведения мяча в движении |  |  | 1.Обучение передачам двумя руками над головой, совершенствование перед одной и двумя руками.2.Совершенствование поворотов на месте с последующим ведением мяча в движении | 1. Обучение передачам двумя руками над головой.
2. Совершенствование перед одной и двумя руками.

в парах;в тройках;в колоннах.1. Совершенствование поворотов на месте с последующим ведением мяча в движении
 |
| **2 четверть (22 часов)** |
| 27 | Повторный инструктаж техники безопасности на занятиях по баскетболу  |  |  | 1.Техника безопасности на занятиях баскетболом.2. Обучить технике передвижения приставным шагом и спиной вперед. 3. Способствовать развитию физических качеств | 1.Передвижение приставными шагами: (объяснение и показ). 2. Бег спиной вперед:( объяснение и показ).3. Подвижная игра «Караси и щука». Выбирается щука - водящий, все остальные караси. На одной стороне площадки – караси, на середине – щука. По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные караси (4 - 5), берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Караси должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). Победитель тот, кого не поймали.4. Игра «Вышибалы». С двух сторон стоят два человека (вышибалы), расстояние между ними 15 - 20 метров. В середине между ними стоят играющие. Задача вышибал выбить игрока находящегося в середине. Игрок, которого выбили, идет выполнять задание или идет смена вышибал.Работа идет самостоятельно |
| 28 | Техника передач мяча |  |  | 1.Обучение передачам двумя руками над головой, совершенствование перед одной и двумя руками.2.Совершенствование поворотов на месте с последующим ведением мяча в движении | 1.Передвижение приставными шагами: (объяснение и показ). 2. Бег спиной вперед:( объяснение и показ).3. Подвижная игра «Караси и щука». Выбирается щука - водящий, все остальные караси. На одной стороне площадки – караси, на середине – щука. По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные караси (4 - 5), берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Караси должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). Победитель тот, кого не поймали.4. Игра «Вышибалы». С двух сторон стоят два человека (вышибалы), расстояние между ними 15 - 20 метров. В середине между ними стоят играющие. Задача вышибал выбить игрока находящегося в середине. Игрок, которого выбили, идет выполнять задание или идет смена вышибал.Работа идет самостоятельно |
| 29 | Техника бросков мяча в кольцо |  |  | 1. Разучить технику остановки двумя шагами и ловлю мяча двумя руками. 2. Совершенствовать передачи мяча с последующим броском в кольцо. 3. Способствовать развитию прыжковой выносливости | 1. Остановка двумя шагами (объяснение и показ)Выполняют движение по залу шагом, по свистку остановка двумя шагами.2. Ловля мяча двумя руками (объяснение и показ).Игроки идут по кругу выполняют подбрасывание мяча вверх, ловят его, делая остановку двумя шагами.3. Передачи с броском. а. Игрок делает передачи (5 - 8) в стену, ловит и ведет его к кольцу, выполняя бросок в щит. б. Игроки располагаются в центре площадки, подбрасывают мяч вперед – вверх, выполняют ускорение и ловят мяч, не дав ему упасть на пол. После выполняется повороты и ведение с последующим броском в противоположную сторону.4. Развитие прыжковой выносливости. Прыжки через скамейку:* стоя правым боком к скамейке;
* стоя левым боком к скамейке;
* стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на нее и быстро спрыгнуть;
* скамейка под ногами, прыгнуть вверх, повернуться на 180о
 |
| 30 | Техника владения мячом. |  |  | 1. Обучить ловле мяча в движении.2. Совершенствовать броски мяча в кольцо изученными способами.3.Способствовать развитию ловкости по средствам подвижной игры «День и ночь» | 1. .Ловля мяча в движениина месте;в шаге;после разбега;в беге.2. Броски:Броски с места с трех точек. После каждой серии выполнить 10 прыжков из глубокого приседа.3. Подвижная игра «День и ночь» |
| 31 | Техника бросков мяча |  |  | 1. Обучить технике передач мяча двумя руками сверху и снизу.2. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления движения.3.Способствовать развитию ловкости | Передачи мяча двумя руками:* сверху;
* снизу;
* передачи мяча в парах.

2. Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления движения:* ведение в колоннах;
* ведение со снижением отскока при обводке защитников;
* ведение с обводкой стоек.

Эстафеты:* ведение мяча с прыжками на одной ноге;
* челночный бег с ведением мяча;
* ведение мяча спиной вперед
 |
| 32 | Техника владения мячом |  |  | 1.Закрепить технику передвижения в защитной стойке.2.Обучить броскам после ведения.3.Способствовать развитию ловкости | 1.Обучение передвижениям в защитной стойке (приставным шагом). По сигналу группа, не меняя направления, начинает двигаться приставным шагом правым боком вперед. По второму сигналу – обычный бег, по третьему – левым боком вперед, по четвертому – обычный бег.2. Обучение броскам после ведения. Занимающийся ведет мяч к щиту и после выполнения двух шагов производит бросок одной рукой. Затем он подбирает мяч и отдает его в свою колонну, а сам переходит в противоположную |
| 33 | Техника броска мяча двумя руками с отскоком от щита |  |  | 1. Обучить технике ловли «высокого» мяча. 2. Закрепить технику всех изученных передач. 3. Способствовать развитию координации | 1. Ловля «высокого» мяча (объяснение и показ).Тренер выполняет «высокую» передачу, игрок должен поймать мяч вверху и передать двумя руками от груди следующему игроку.2. Передачи мяча:* у стены;
* комбинированное упражнение;
* передачи мяча во встречных колоннах со сменой мест.

3.Игра « Дотронься до мяча!» |
| 34 | Техника передач во встречном движении |  |  | 1. Обучить технике броска мяча двумя руками с отскоком от щита.2. Обучить защитным действиям: опека игрока без мяча и с мячом.3.Способствовать развитию физических качеств | 1.Бросок мяча двумя руками с отскоком от щита. Игрок располагается сбоку против края щита под углом 15-30 градусов лицом к корзине, держит мяч в двух руках на уровне лица так, чтобы видеть корзину над мячом. Выпрямляя руку с мячом вверх - вперед кратчайшим путем, направляет мяч в щит захлестывающим движением кисти так, чтобы он ударился в верхний ближний угол нарисованного на щите квадрата и отскочил в корзину. Одновременно выпрямляются ноги, игрок поднимается на носки и вытягивается максимально вверх. Выполнить по 10 бросков с каждой стороны.2. Защитные действия. Опека игрока без мяча.Опека игрока с мячом:* при ведении;
* после остановки ведения;
* при броске;
* при передаче.

3. Игра «10 передач» |
| 35 | Техника передач во встречном движении |  |  | 1.Обучить передачам во встречном движении.2.Совершенствовать технику поворотов с ведением и передачей мяча | 1. передачи во встречном движении. в двух колоннах;в четырех колоннах.Встречная передача может отрабатываться и при перемещениях.2.Совершенствование передач после поворотов на месте.в одной колонне;в двух колонных.3.Учебная игра по упрощенным правилам |
| 36 | Техника ведения мяча |  |  | 1.Повторить технику передач во встречном движении.2.Совершенствовать технику поворотов с ведением и передачей мяча | 1.Передачи через пасующих, которые стоят за лицевыми линиями, с двух сторон площадки.2.Ведение мяча с изменением направления ч/ спину в углах площадки.3.броски в кольцо в ближней, средней дистанций.4.Подвижная игра «Баскетбольные ляпы» |
| 37 | Техника передач мяча |  |  | 1.Закрепить технику ведения мяча.2.Совершенствовать передачи мяча на месте.3.Способствовать развитию физических качеств | 1.Ведение мяча с изменением направления.2.Повороты с ведением мяча ч/з сипну.3.Броски мяча в кольцо со средней дистанции.4.Передачи мяча на месте и в движении.5.Подвижная игра «Колдунчик» с ведением мяча |
| 38 | Техника передач мяча |  |  | 1.Совершенствовать технику перемещений.2.Совершенствовать технику ведения мяча и передачи в движении.3.Способствовать развитию физических качеств | 1.Разминка 4-ре линии с мячами.2.Передачи мяча на месте.3.Передачи мяча в движении в парах.4.Броски мяча в кольцо со средней и ближней дистанции.5.Передачи мяча через 4-х пасующих.6.Подвижная игра «колдунчик» |
| 39 | Техника бросков мяча одной и двумя руками |  |  | 1.Совершенствовать технику перемещений.2.Совершенствовать технику ведения мяча и передачи в движении.3.Способствовать развитию физических качеств и периферического зрения | 1.Разминка баскетболиста.2.Стрейчинг.3.Подвижная игра «Баскетбольные ляпы».4.броски с 5-ти точек |
| 40 | Общая физическая подготовка |  |  | 1.Совершенствовать технику перемещений.2.Закрепить технику броска мяча в кольцо с 5-ти точек.3.Способствовать развитию специальной выносливости | 1. разминка беговая - поточная с мячами.2.передачи мяча в движении, бросок в кольцо после двух шагов.3.броски со штрафной линии на каждое кольцо спортивного зала.4. Прыжки через скакалку 100-300раз.5.Броски со средней дистанции с 5-ти точек.6.Подвижная игра «баскетбольные ляпы» |
| 41 | Техника передвижений |  |  | Способствовать развитию общей выносливости | 1.бег 5-8ми минутный.2. «Стрейчинг»3.Ускорение 6 площадок.4. Пресс5.прыжки со скакалкой.6.Спина7.Отжимание8.писталетик.9.растяжка мышц ног.10 вис на шведской стенке |
| 42 | Индивидуальная техника защиты и нападения |  |  | 1.Совершенствовать технику перемещений в нападении.2.Совершенствовать технику ведения мяча.3.Закрепить технику бросков мяча с места.4.Напомнить правильную технику и тактику работы игрока в защите.5.Способствовать развитию специальной выносливости | 1. Бег с ведением мяча и бросками в кольцо после двух шагов.2. «Стрейчинг».3.Набегание на активно сопротивляющегося соперника без мяча.4.То же, но с ведением мяча. Задача защитника активно работать ногами, руки пассивно.5.То же, но с активной работой рук и ног. Пары работают в своих коридорах. 6. Броски мяча в кольцо «3-2-1» с подбором |
| 43 | Техника защитных действий |  |  | 1.Закрепить технику защитной стойки баскетболиста.2.Совершенствовать броски мяча в кольцо с преодолением защитника.3.Способствовать развитию специальной выносливости | 1.Бег с ведением мяча с преодолением искусственных защитников (переводы мяча с изменением направления).2.Игровое упражнение «3-2-1» , но в тройках, один нападающий против двух защитников.3.Броски мяча в кольцо со средней дистанции с пассивным сопротивление защитника.4.Двусторонняя игра, личная защита |
| 44 | Техника владения мячом |  |  | 1. Обучить техники овладения мячом: выбивание.2. Закрепить технику ловли двумя руками высокого мяча и броска в корзину двумя руками от груди с отскоком от щита.3.Обучить индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом | 1. Техника овладения мячом. Выбивание: * при ловле;
* при ведении;
* сзади.

1. Игроки располагаются лицом друг к другу. Один из игроков держит мяч внизу перед собой, а защитник коротким движением руки сверху вниз ладонью или ребром ладони выбивает мяч. Затем нападающий поднимает мяч вверх (примерно на уровень лица), а защитник таким же образом, но движением снизу-вверх, выбивает мяч. Затем игроки меняются ролями.2. Ведение мяча в кругу (в кругах на площадке) в парах, т.е. один игрок водит мяч, а задача другого баскетболиста выбить мяч во время ведения.2. Броски двумя руками от груди с отскоком от щита.Добивание мяча в щит;* в группах по 3-5 игроков;
* в колоннах;

Индивидуальные действия:* без мяча;
* с мячом.

Игра на овладение мячом в равных по численности группах. Защитники опекают игроков персонально, противодействуя ведению и передачам. После перехвата они становятся нападающими. Победители определяются по количеству набранных передач.Игра на один щит. 2х2, 3х3, 4х4. Защитники опекают игроков персонально, стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействия выходу и передачам |
| 45 | Техника владения мячом |  |  | 1.Обучение ловли мяча, отскочившего от щита.2.Совершенствование передач мяча в движении | 1. Обучение ловли мяча, отскочившего от щита.в четырех колоннах:Две колонны располагаются на середине площадки, две на лицевой, с разных сторон от щита. Первые в колонных начинают движение к щиту. Не доходя до него 2-3 м, останавливаются, ударяют мяч в щит, в прыжке ловят его и, приземлившись, бросают его в кольцо. После броска мяч передается в колонну, а игрок встает в ее конец.2. Совершенствование передач мяча в движении.Занимающиеся располагаются в трех колоннах. Передачи в движении в тройках с атакой кольца |
| 46 | Техника ловли мяча |  |  | 1. Обучить технике броска двумя руками от груди в движении.2. Совершенствовать переключение от действий в нападении к действиям в защите | 1. Бросок двумя руками от груди в движении.
2. Без мяча, стоя на левой ноге, правая нога сзади на носке. Выполнить шаг перекатом с пятки на носок, выпрыгнуть вверх так, чтобы бедро левой ноги, согнутой в колене, выносилось вверх, приземление выполняется на толчковую ногу.
3. То же, с выпуском мяча в прыжке левой рукой с захлестывающим движением кистью.
4. Соединить ловлю мяча после одного шага с выпуском.
5. То же после небольшого разбега.
6. То же после ведения.

2.Переключение от нападения к защитным действиям. Упражнения выполняются в парах. Один нападающий, другой – защитник. Нападающий перемещается по площадке, защитник, отступая, сохраняет дистанцию. По сигналу преподавателя занимающиеся меняются местами.Упражнение выполняется как предыдущее, но нападающий продвигается с ведением мяча, меняя направление, защитник отступает. По сигналу мяч передается партнеру, и они меняются местами.3. Игра «Мяч ловцу» |
| 47 | Техника броска двумя руками от груди в движении |  |  | 1. Совершенствовать технику ведения мяча без зрительного контроля.2. Совершенствовать технику ловли мяча при встречном передвижении с остановкой и последующей сменой мест.3. Закрепить технику броска в движении | 1.Ведение мяча без зрительного контроля. Упражнение выполняется в парах. Игрок с мечом выполняет ведение, не теряя из поля зрения своего партнера, который произвольно передвигается по площадке. По сигналу тренера игрок с мячом выполняет остановку шагом и передает мяч своему партнеру. Теперь игроки меняются местами. Если игрок не видит своего партнера, выполняет повороты.2. Ловля мяча при встречном передвижении с остановкой и последующей сменой мест.3. Броски в движении:* бросок после передачи;
* проходы с ведением от боковой линии.

4. Подвижная игра «Мяч ловцу» |
| 48 | Техника ведения и ловли мяча |  |  | 1. Совершенствовать технику ведения мяча без зрительного контроля.2. Совершенствовать технику ловли мяча при встречном передвижении с остановкой и последующей сменой мест.3. Закрепить технику броска в движении | 1.Ведение мяча без зрительного контроля. Упражнение выполняется в парах. Игрок с мечом выполняет ведение, не теряя из поля зрения своего партнера, который произвольно передвигается по площадке. По сигналу тренера игрок с мячом выполняет остановку шагом и передает мяч своему партнеру. Теперь игроки меняются местами. Если игрок не видит своего партнера, выполняет повороты.2. Ловля мяча при встречном передвижении с остановкой и последующей сменой мест.3. Броски в движении:* бросок после передачи;
* проходы с ведением от боковой линии.
1. Подвижная игра «Мяч ловцу»
 |
| **3 четверть (29часов)** |
| 49 | Повторный инструктаж техники безопасности на занятиях по баскетболу  |  |  | 1.Техника безопасности на занятиях баскетболом.2. Обучить технике передвижения приставным шагом и спиной вперед. 3. Способствовать развитию физических качеств | 1.Передвижение приставными шагами: (объяснение и показ). 2. Бег спиной вперед:( объяснение и показ).3. Подвижная игра «Караси и щука». Выбирается щука - водящий, все остальные караси. На одной стороне площадки – караси, на середине – щука. По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные караси (4 - 5), берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Караси должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). Победитель тот, кого не поймали.4. Игра «Вышибалы». С двух сторон стоят два человека (вышибалы), расстояние между ними 15 - 20 метров. В середине между ними стоят играющие. Задача вышибал выбить игрока находящегося в середине. Игрок, которого выбили, идет выполнять задание или идет смена вышибал.Работа идет самостоятельно |
| 50 | Техника бросков мяча |  |  | 1. Закрепить технику разновысокого и низкого ведения мяча.2.Совершенствовать броски мяча двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту.3.Совершенствовать технику ловли низко летящего мяча | 1. «Разновысокое» ведения мяча:а) «высокое» ведение мяча;б) «низкое» ведения мяча.в) игра 1х1г) игра 1х22. Броски двумя руками: * прямо перед щитом;
* под углом к щиту.

3. Ловля низко летящего мяча.4. Игра «Кат-бол». Разделить игроков на две команды. Мяч можно только катать по полу. Необходимо мяч закатить в ворота. Выигрывает команда, которая закатит больше мячей. Если мяч передали по воздуху, он передается другой команде |
| 51 | Техника бросков мяча в движении. |  |  | 1.Совершенствование бросков мяча в движении после ловли.2.Обучение передачам мяча с отскоком о пол | 1. Совершенствование бросков мяча в движении после ловли. Игрок, передающий мяч, находится в углу площадки. Игрок набегает, он дает ему пас и тот атакует кольцо. Это упражнение выполняется как справа, так и слева, с тем, чтобы ученики в равной степени совершенствовались в бросках правой и левой рукой.2. Обучение передачам мяча с отскоком о пол.в четверках;в парах |
| 52 | Техника бросков мяча |  |  | 1 Закрепить технику разновысокого и низкого ведения мяча.2.Совершенствовать броски мяча двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту.3.Совершенствовать технику ловли низко летящего мяча | 1. «Разновысокое» ведения мяча:а) «высокое» ведение мяча;б) «низкое» ведения мяча.в) игра 1х1г) игра 1х22. Броски двумя руками: * прямо перед щитом;
* под углом к щиту.

3. Ловля низко летящего мяча.4. Игра «Кат-бол». Разделить игроков на две команды. Мяч можно только катать по полу. Необходимо мяч закатить в ворота. Выигрывает команда, которая закатит больше мячей. Если мяч передали по воздуху, он передается другой команде |
| 53 | Техника броска мяча одной рукой от плеча с места |  |  | 1.Обучить технике броска мяча одной рукой от плеча с места. 2. Обучить технике ведения мяча по кругу и по дуге.3.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств | 1. Бросок одной рукой от плеча с места.

Имитация без мяча:* работа ног;
* работа рук;

 Упражнение с мячом.* 1. Ведение мяча:
* по кругу;
* по дуге;

3. Развитие скоростно-силовых качеств.а) передачи мяча: * двумя от груди;
* одной от плеча;
* двумя снизу;
* двумя с верху.

б) прыжки с места: * прыжки толчком двух ног через набивные мячи;
* прыжки толчком одной ноги в движении.

Эстафета «Быстрее за флажком!» |
| 54 | Техника броска мяча одной рукой от плеча с места |  |  | 1.Обучить технике броска мяча одной рукой от плеча с места. 2.Обучить технике ведения мяча по кругу и по дуге.3.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств | 1. Бросок одной рукой от плеча с места.

Имитация без мяча:* работа ног;
* работа рук;

 Упражнение с мячом.* 1. Ведение мяча:
* по кругу;
* по дуге;

3. Развитие скоростно-силовых качеств.а) передачи мяча: * двумя от груди;
* одной от плеча;
* двумя снизу;
* двумя с верху.

б) прыжки с места: * прыжки толчком двух ног через набивные мячи;
* прыжки толчком одной ноги в движении.

Эстафета «Быстрее за флажком!» |
| 55 | Техника броска двумя и одной руками с места ив движении |  |  | 1.Повторить защитные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.2.Закрепить технику броска двумя руками от груди в движении.3.Совершенствовать технику выполнения передач | 1. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.* 2 нападающих против 1 защитника;
* в четверках.

2. Броски мяча двумя руками от груди.бросок после передачи;атака кольца после ведения от боковой линии.3. Передачи:* в кругу через центр;
* передачи в парах.

4. Мини – баскетбол |
| 56 | Общая физическая подготовка |  |  | 1.Способствовать развитию физических качеств | Круговая тренировка:1. Прыжки ч/з скакалку.
2. Пресс
3. Приседание с набивным мячом
4. Отжимание
5. Нашагивание на скамейку.
6. Передачи мяча в стенку
 |
| 57 | Бросковая подготовка |  |  | 1.Способствовать развитию специальной выносливости | 1.Броски с места.2.броски в движении.3.Броски с премиальной системой.4.Штрафные броски |
| 58 | Техника владения мячом |  |  | 1.Совершенствовать технику ведения, передач, бросков мяча.2. Способствовать развитию координационных способностей. | 1.традиционная игровая разминка.2.Учебная игра (2 тайма по 15мин.) |
| 59 | Специальная физическая подготовка |  |  | 1.Научить технике дальней передачи мяча.2.Закрепить технику ведения мяча с сопротивлением защитника.3.Способствовать развитию специальной выносливости | 1.Разминка. «Стрейчинг».2.Передачи в парах в движении.3.Игра 1\*1.Игроки становятся друг напротив друга и перемещаются с передачами мяча к средней линии(один из пары двигается спиной вперёд). После средней линии Игрок стоящий лицом к площадке , начинает атаковать кольцо, преодолевая соперника. А соперник пытается выбить, вырвать либо остановить ведение нападающего.4.броски мяча в кольцо с 5-ти точек.5.Игра на одно кольцо 2\*26.Броски в парах до30 попаданий.7. Учебная игра, правила игры |
| 60 | Техника ведения мяча |  |  | 1.Совершенствовать технику перемещений с мячом.2.Закрепить технику ведения мяча на месте и в движении.3.Совершенствовать передачи мяча в движении.4. Способствовать развитию физических качеств | 1. Бег до 8мин без мячей.2. «Стрейчинг».3. Подвижная игра на технику перемещений и передач мяча «Баскетбольные ляпы».4.Броски мяча в кольцо с 5-ти точек.5.Учебная игра без ведения мяча и с ведением, правила игры |
| 61 | Техника ведения мяча с изменением направления |  |  | 1.Совершенствовать технику ведения мяча.2. Способствовать развитию специальной выносливости. | 1.Бег до 10мин. с ведением мяча по всей площадке с поворотами, переводами мяча и бросками мяча в кольцо после двух шагов.2.Учебная игра «Колдун».3.Броски мяча в кольцо со штрафной линии.4. игра 1\*1 на два кольца (Перемещение от кольца до кольца только по правой стороне площадки) |
| 62 | Общая физическая подготовка. |  |  | 1.Способствовать развитию физических качеств | Тренировка 4-ре линии. |
| 63 | Техника броска мяча после двух шагов |  |  | 1.Напомнить технику бросков мяча с места и в движении.2.Совершенствовать технику передач мяча.3.Способствовать развитию специальной выносливости | 1. Бег с ведением мяча, с поворотами у баскетбольных стоек, бросок мяча после двух шагов.2. «Стрейчинг».3. Броски мяча в парах с места, после передачи партнёра. Смена местами после определённого количества раз.4. Подвижная игра «баскетбольные ляпы».5.Броски мяча в кольцо со штрафной линии |
| 64 | Техника броска двумя руками от груди в движении |  |  | 1. Закрепить защитные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.2. Совершенствовать технику броска двумя руками от груди в движении.3. Совершенствовать технику выполнения передач | 1. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.* 2 нападающих против 1 защитника;
* в четверках.

2. Броски мяча двумя руками от груди.бросок после передачи;атака кольца после ведения от боковой линии.3. Передачи:* в кругу через центр;
* передачи в парах.

4. Мини – баскетбол |
| 65 | 1.Учет контрольных нормативов |  |  | 1.Учет контрольных нормативов | Общая физическая подготовка:1.Прыжок в длину с места. Из и.п. – стоя ноги врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.2.Высота подскока. На полу чертится квадрат 50 х 50 см. Игрок встает в квадрат. Отталкиваясь и приземляясь, игрок не должен выходить за пределы квадрата. Игроку дается три попытки. Учитывается лучший результат. Точка отчета 1 - при положении стоя на всей ступне, 2 – прыжок сделанный вверх. Высота подскока оценивается разностью результатов измерений.3.Бег 20 м. Игрок на линию штрафного броска. По сигналу, выполняется ускорение с высокого старта и одновременно включается секундомер. Секундомер выключается после пересечения игроком лицевой линии. Учитывается лучший результат по двум попыткам.4.Бег 40 сек. Бег выполняется с высокого старта. Игроки выстраиваются на лицевой линии (по 3 – 4 человека). По сигналу, включается секундомер и игроки выполняют­ рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По оконча­нии времени фиксируется длина пройденного отрезка |
| 66 | Техника выполнения штрафного броска |  |  | 1.Обучить технике выполнения штрафного броска.2.Совершенствовать ведение мяча без зрительного контроля.3.Способствовать развитию прыжковой выносливости | 1. Штрафной бросок. Соревнования в штрафных бросках «Американка».2. Ведение мяча без зрительного контроля:* закрытыми глазами;
* с передачей мяча по сигналу.

3.Развитие прыжковой выносливости:* серийные прыжки;
* добивание мяча в щит;
* напрыгивание и спрыгивание на препятствие;
* прыжки через скамейку;

прыжки через скакалку.1. Мини - баскетбол
 |
| 67 | Техника броска мяча одной рукой с места |  |  | 1.Обучить технике броска мяча одной рукой от плеча с места. 2. Обучить технике ведения мяча по кругу и по дуге.3.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств | 1. Бросок одной рукой от плеча с места.

Имитация без мяча:* работа ног;
* работа рук;

 Упражнение с мячом.* 1. Ведение мяча:
* по кругу;
* по дуге;

3. Развитие скоростно-силовых качеств.а) передачи мяча: * двумя от груди;
* одной от плеча;
* двумя снизу;
* двумя с верху.

б) прыжки с места: * прыжки толчком двух ног через набивные мячи;
* прыжки толчком одной ноги в движении.

Эстафета «Быстрее за флажком!» |
| 68 | Техника защитных действий |  |  | 1.Научить правильной стойке игрока в защите.2.Способствовать развитию специальной выносливости | 1. Перемещение в защитной стойке правым, левым боком и спиной вперёд.2.перемещение в защитной стойке с набегающим нападающим.3.Контроль нападающего на расстоянии вытянутой руки.4. Подвижная игра «баскетбольные ляпы».5.Броски в кольцо с пассивным сопротивлением |
| 69 | Общая физическая подготовка |  |  | 1.Способствовать развитию физических качеств | 1.Развитие скоростно-силовых качеств: а) доставание предмета двумя руками: занимающиеся бегут в легком тепе по залу, где на высоте от поднятой руки на 20-30см расположены предметы. Перед предметом занимающийся делает два шага и прыжок вверх, стараясь достать до предмета.б) одной рукой: выполняются серийные прыжки с места. Нужно достать предмет одной рукой Отдых между сериями 15 секунд.в) стартовый разгон: И.П.- высокий старт. Выполнять ускорение по 5-6 метров.г) челночный бег: выполнять ускорение от лицевой линии до середины и обратно, затем от лицевой линии до лицевой линии. На каждой линии выполнять по два прыжка из полного приседа.2. Игра «баскетбольные ляпы» |
| 70 | Техника ловли передачи мяча с оказанием сопротивления |  |  | 1.Совершенствовать передачи мяча на месте и в движении.2.закрепить технику передач мяча в движении с оказанием сопротивления | 1.Передачи мяча на месте:- двумя руками от груди.- правой и левой рукой от плеча.- в пол двумя и одной руками.-навесная передача. Двумя и одной руками.2.Передачи мяча в движении:- двумя руками от груди.- правой и левой рукой от плеча.3.передачи мяча в движении с оказанием сопротивления |
| 71 | Специальная физическая подготовка |  |  | 1.Способствовать развитию специальной выносливости | 1.Учебно тренировочная игра ( 4 периода по 20мин.)2.Броски мяча в кольцо со средней дистанции |
| 72 | Техника защитных действий |  |  | 1.Совершенствовать технику передач.2.Закрепить технику ведения мяча с изменением направления.3.Закрепить технику защитных действий при личной защите.4.Способствовать развитию специальной выносливости | 1.Передачи в движении.2.Передачи с соперником. Работа в защите на перехват мяча.3.Ведение мяча с сопротивлением. Работа в защите на выбивание мяча.4.Учебная игра, правила игры. |
| 73 | Общая физическая подготовка |  |  | 1.Способствовать развитию общей выносливости | Кросс до 10-15 мин.Круговая тренировка на все группы мышц |
| 74 | Бросковая подготовка |  |  | 1.Способствовать развитию специальной выносливости | 1.броски мяча в кольцо после ускорения.2.Ускорение до средней линии после промаха броска со штрафной линии.3.броски мяча в кольцо с 3-мя пасующими |
| 75 | Тактика защиты: противодействие получению мяча |  |  | 1. Закрепить тактику защиты: противодействие получению мяча.2.Совершенствовать технику ведения с изменением направления.3.Способствовать развитию специальной выносливости и физических качеств | 1. Противодействие получению мяча.Перехват.2. Ведение с изменением направления. Полоса препятствий.3. Передачи с ведением мяча.Игроки располагаются на линии штрафного броска. Стойка находится с правой стороны от щита возле боковой линии. Игрок делает ведение по прямой до середины площадки, встречается с другим игроком, делает разворот от него, бежит до стойки. Остановка, передача следующему игроку, и встает в конец колонны.3. Мини-баскетбол. Сделать акцент на правильное выполнение технических приемов |
| 76 | Техника выполнения разученных приемов |  |  | 1. Закрепить технику выполнения разученных приемов (остановки, повороты, ловля, передачи мяча, ведение).2. Способствовать развитию прыжковой выносливости | 1. Выполнение разученных приемов (остановки, повороты, ловля, передачи мяча, ведение).1. в колонне, поочередно занимающиеся выходят вперед, получают мяч от тренера, выполняют остановку прыжком правой вперед и передают обратно левой рукой от плеча.
2. то же, передача правой рукой от плеча.

2.Эстафета «Передал, садись!».Развитие прыжковой выносливости.Прыжки через скамейку.3. Мини-баскетбол.Сделать акцент на правильное выполнение технических приемов. В перерыве - выполнение штрафных бросков |
| 77 | Техника выполнения разученных приемов |  |  | 1.Закрепить технику выполнения разученных приемов (остановки, повороты, ловля, передачи мяча, ведение).2. Развитие прыжковой выносливости.3. Мини-баскетбол | 1. Выполнение разученных приемов (остановки, повороты, ловля, передачи мяча, ведение).1. в колонне, поочередно занимающиеся выходят вперед, получают мяч от тренера, выполняют остановку прыжком правой вперед и передают обратно левой рукой от плеча.
2. то же, передача правой рукой от плеча.

2.Эстафета «Передал, садись!».Развитие прыжковой выносливости.Прыжки через скамейку.3. Мини-баскетбол.Сделать акцент на правильное выполнение технических приемов. В перерыве - выполнение штрафных бросков |
| **4 четверть (28 часов)** |
| 78 | Техника выполнения разученных приемов |  |  | 1.Закрепить технику выполнения разученных приемов (остановки, повороты, ловля, передачи мяча, ведение).2. Развитие прыжковой выносливости.3. Мини-баскетбол | 1. Выполнение разученных приемов (остановки, повороты, ловля, передачи мяча, ведение).1. в колонне, поочередно занимающиеся выходят вперед, получают мяч от тренера, выполняют остановку прыжком правой вперед и передают обратно левой рукой от плеча.
2. то же, передача правой рукой от плеча.

2.Эстафета «Передал, садись!».Развитие прыжковой выносливости.Прыжки через скамейку.3. Мини-баскетбол.Сделать акцент на правильное выполнение технических приемов. В перерыве - выполнение штрафных бросков |
| 79 | Повторный инструктаж техники безопасности на занятиях по баскетболу |  |  | 1.Техника безопасности на занятиях баскетболом.2. Обучить технике передвижения приставным шагом и спиной вперед. 3. Способствовать развитию физических качеств | 1.Передвижение приставными шагами: (объяснение и показ). 2. Бег спиной вперед:( объяснение и показ).3. Подвижная игра «Караси и щука». Выбирается щука - водящий, все остальные караси. На одной стороне площадки – караси, на середине – щука. По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные караси (4 - 5), берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Караси должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). Победитель тот, кого не поймали.4. Игра «Вышибалы». С двух сторон стоят два человека (вышибалы), расстояние между ними 15 - 20 метров. В середине между ними стоят играющие. Задача вышибал выбить игрока находящегося в середине. Игрок, которого выбили, идет выполнять задание или идет смена вышибал.Работа идет самостоятельно |
| 80 | Техника броска мяча одной рукой с места |  |  | 1. Закрепить технику броска мяча одной рукой с места, штрафной бросок.2. Способствовать развитию быстроты | 1. Развитие быстроты: * рывки с места;

- подвижная игра «вызов номеров»;бег с поворотами.2. Бросок одной рукой с места. Броски выполняются с трех точек. После десяти бросков выполнить 15 передач в стену. Работать на два щита.3. Штрафной бросок.4. Подвижная игра «Борьба за знамя» |
| 81 | Тактика нападения: освобождение от опеки для получения мяча |  |  | 1. Обучить тактике нападения: освобождение от опеки для получения мяча.2. Совершенствовать технику ведения мяча (по кругу, по дуге).3.Совершенствовать технику броска мяча одной рукой прямо перед щитом и под углом к щиту. 4.Способствовать развитию специальной выносливости | 1. Тактика нападения: освобождение от опеки для получения мяча.Упражнение в тройках.2. Ведения мяча:* по кругу;
* по дугам.

3. Бросок одной рукой:* прямо перед щитом;
* под углом к щиту.

4. Штрафной бросок |
| 82 | Техника передачи мяча с отскоком от пола |  |  | 1.Обучить технике передачи мяча с отскоком от пола.2.Совершенствовать технику ведения мяча с изменением скорости движения.3.Совершенствовать технику броска мяча двумя руками от груди с места | 1. Передача мяча с отскоком от пола.Игроки стоят в парах напротив друг друга. Передачи мяча двумя руками, правой и левой рукой. 2. Ведение мяча с изменением скорости движения.3. Бросок мяча двумя руками от груди с места.4. Развитие силы кистей рук.5.Штрафной бросок |
| 83 | Тактика нападения: освобождение от опеки для получения мяча |  |  | 1. Обучить тактике нападения: освобождение от опеки для получения мяча.2.Совершенствовать технику ведения мяча (по кругу, по дуге).3.Совершенствовать технику броска мяча одной рукой прямо перед щитом и под углом к щиту. 4.Способствовать развитию физических качеств | 1. Тактика нападения: освобождение от опеки для получения мяча.Упражнение в тройках.2. Ведения мяча:* по кругу;
* по дугам.

3. Бросок одной рукой:* прямо перед щитом;
* под углом к щиту.

4. Штрафной бросок |
| 84 | Техника передачи мяча с отскоком от пола |  |  | 1. Обучить технике передачи мяча с отскоком от пола.2.Совершенствовать технику ведения мяча с изменением скорости движения.3.Совершенствовать технику броска мяча двумя руками от груди с места | 1. Передача мяча с отскоком от пола.Игроки стоят в парах напротив друг друга. Передачи мяча двумя руками, правой и левой рукой. 2. Ведение мяча с изменением скорости движения.3. Бросок мяча двумя руками от груди с места.4. Развитие силы кистей рук.5.Штрафной бросок |
| 85 | Тактика защиты: противодействие атаке корзины. Накрывание |  |  | 1. Обучить тактике защиты: противодействие атаке корзины. Накрывание.2.Совершенствовать технику ловли мяча после ведения со сменой мест.3. Способствовать развитию кондиционных способностей | 1. Противодействие при атаке корзины.* накрывание броска;
* отбивание при броске;
* броски мяча с места.

2. Ловля мяча после ведения со сменой мест.Эстафета.3. Мини-баскетбол |
| 86 | Тактика защиты: противодействие атаке корзины. Накрывание |  |  | 1. Обучить тактике защиты: противодействие атаке корзины. Накрывание.2.Совершенствовать технику ловли мяча после ведения со сменой мест.3.Способствовать развитию координационных способностей и специальной выносливости | 1. Противодействие при атаке корзины.* накрывание броска;
* отбивание при броске;
* броски мяча с места.

2. Ловля мяча после ведения со сменой мест.Эстафета.3. Мини-баскетбол |
| 87 | Техника передач мяча в парах и тройках |  |  | 1.Совершенствовать технику передач мяча в парах и тройках.2.Совершенствовать передвижение в защитной стойке.3.Совершенствовать технику выполнения передач и бросков мяча.4.Мини-баскетбол | 1. Передачи:* в парах;
* в тройках.

2. Передвижение в защитной стойке:* зигзагом;
* левым и правым боком;

спиной вперед.3. Комбинированное упражнение для совершенствования бросков мяча.4. Учебная игра.1. Штрафные броски
 |
| 88 | Техника передач мяча в парах и тройках |  |  | 1.Совершенствовать технику передач мяча в парах и тройках.2.Совершенствовать передвижение в защитной стойке.3.Совершенствовать технику выполнения передач и бросков мяча.4.Способствовать развитию ловкости, кондиционных способностей | 1. Передачи:* в парах;
* в тройках.

2. Передвижение в защитной стойке:* зигзагом;
* левым и правым боком;

спиной вперед.3. Комбинированное упражнение для совершенствования бросков мяча4. Учебная игра. Мини-баскетбол1. Штрафные броски

  |
| 89 | Техника бросков мяча в кольцо |  |  | 1.Совершенствовать технику ловли мяча в движении.2.Совершенствовать броски мяча в кольцо изученными способами.3.Способствовать развитию координационных способностей посредствам подвижной игры «День и ночь» | 1.Ловля мяча в движениина месте;в шаге;после разбега;в беге.2. Броски:Броски с места с трех точек. После каждой серии выполнить 10 прыжков из глубокого приседа.3. Подвижная игра «День и ночь» |
| 90 | Техника передач мяча |  |  | 1.Разучить технику остановки двумя шагами и ловлю мяча двумя руками. 2 Совершенствовать передачи мяча с последующим броском в кольцо. 3. Развитие прыжковой выносливости | 1. Остановка двумя шагами (объяснение и показ)Выполняют движение по залу шагом, по свистку остановка двумя шагами.2. Ловля мяча двумя руками (объяснение и показ).Игроки идут по кругу выполняют подбрасывание мяча вверх, ловят его, делая остановку двумя шагами.3. Передачи с броском. а. Игрок делает передачи (5 - 8) в стену, ловит и ведет его к кольцу, выполняя бросок в щит. б. Игроки располагаются в центре площадки, подбрасывают мяч вперед – вверх, выполняют ускорение и ловят мяч, не дав ему упасть на пол. После выполняется повороты и ведение с последующим броском в противоположную сторону.4. Развитие прыжковой выносливости. Прыжки через скамейку:* стоя правым боком к скамейке;
* стоя левым боком к скамейке;
* стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на нее и быстро спрыгнуть;
* скамейка под ногами, прыгнуть вверх, повернуться на 180о
 |
| 91 | Техника ведения и ловли мяча |  |  | 1.Совершенствовать технику ведения мяча без зрительного контроля.2.Совершенствовать технику ловли мяча при встречном передвижении с остановкой и последующей сменой мест.3.Закрепить технику броска в движении | 1.Ведение мяча без зрительного контроля. Упражнение выполняется в парах. Игрок с мечом выполняет ведение, не теряя из поля зрения своего партнера, который произвольно передвигается по площадке. По сигналу тренера игрок с мячом выполняет остановку шагом и передает мяч своему партнеру. Теперь игроки меняются местами. Если игрок не видит своего партнера, выполняет повороты.2. Ловля мяча при встречном передвижении с остановкой и последующей сменой мест.3. Броски в движении:* бросок после передачи;
* проходы с ведением от боковой линии.

4. Подвижная игра «Мяч ловцу» |
| 92 | Техника бросков мяча в кольцо |  |  | 1.Совершенствовать технику ловли мяча в движении.2.Совершенствовать броски мяча в кольцо изученными способами.3. Способствовать развитию ловкости и быстроты в Подвижной игре «День и ночь» | 1. Ловля мяча в движениина месте;в шаге;после разбега;в беге.2. Броски:Броски с места с трех точек. После каждой серии выполнить 10 прыжков из глубокого приседа.3.Подвижная игра «День и ночь» |
| 93 | Техника ведения и ловли мяча |  |  | 1.Совершенствовать технику ведения мяча без зрительного контроля.2.Совершенствовать технику ловли мяча при встречном передвижении с остановкой и последующей сменой мест.3.Закрепить технику броска в движении | 1.Ведение мяча без зрительного контроля. Упражнение выполняется в парах. Игрок с мечом выполняет ведение, не теряя из поля зрения своего партнера, который произвольно передвигается по площадке. По сигналу тренера игрок с мячом выполняет остановку шагом и передает мяч своему партнеру. Теперь игроки меняются местами. Если игрок не видит своего партнера, выполняет повороты.2. Ловля мяча при встречном передвижении с остановкой и последующей сменой мест.3. Броски в движении:* бросок после передачи;
* проходы с ведением от боковой линии.

4. Подвижная игра «Мяч ловцу» |
| 94 | Техника бросков мяча в кольцо |  |  | 1. Обучить ловле мяча в движении.2. Совершенствовать броски мяча в кольцо изученными способами.3. Способствовать развитию координации, внимания | 1.Ловля мяча в движениина месте;в шаге;после разбега;в беге.2. Броски:Броски с места с трех точек. После каждой серии выполнить 10 прыжков из глубокого приседа.3. Подвижная игра «День и ночь» |
| 95 | Техника ловли мяча |  |  | 1.Совершенствовать технику ловли мяча, отскочившего от щита.2.Обучить технике броска в движении после ловли мяча.3.Совершенствовать технику бросков с места | 1.Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита. Повторить упр-я тренировки № 3.Обучение броскам в движении после ловли мяча. Занимающиеся располагаются на середине боковой линии лицом к щиту, с правой стороны от него. Один из них с мячом стоит на линии штрафного броска лицом к своим товарищам. Первый, стоящий в колонне, выбегает к щиту и получает вблизи него мяч. Выполнив два шага, он производит бросок в кольцо. После броска занимающийся ловит мяч, ведет его к линии штрафного броска и становится передающим. Тот, кто уже передал мяч, идет в конец колонны. Упражнение выполняется с правой, а потом с левой стороны.2.Совершенствование бросков с места.Занимающиеся располагаются «веером» лицом к щиту на расстоянии 2-3 м от него. Двое становятся под щит. По очереди занимающиеся бросают мяч в кольцо, игроки, которые стоят под кольцом подают мяч. Как только все бросят мяч, подающие меняются |
| 96 | Развитие физических качеств |  |  | 1.Способствовать развитию скоростно-силовой выносливости, координационных способностей | 1.Развитие скоростно-силовых качеств: а) доставание предмета двумя руками: занимающиеся бегут в легком тепе по залу, где на высоте от поднятой руки на 20-30см расположены предметы. Перед предметом занимающийся делает два шага и прыжок вверх, стараясь достать до предмета.б) одной рукой: выполняются серийные прыжки с места. Нужно достать предмет одной рукой Отдых между сериями 15 секунд.в) стартовый разгон: И.П.- высокий старт. Выполнять ускорение по 5-6 метров.г) челночный бег: выполнять ускорение от лицевой линии до середины и обратно, затем от лицевой линии до лицевой линии. На каждой линии выполнять по два прыжка из полного приседа.2. Игра «День и ночь».3. Игра « Чай, чай - выручай!» |
| 97 | Техника передач мяча |  |  | 1. Закрепить технику ведения мяча в движении.2. Совершенствовать технику передач мяча различными способами в движении.3. Способствовать развитию силы кистей рук | 1.Ведение мяча в кругу или штрафной площадке. Участвуют 2-3 или более игроков. Игроки делают ведение и стараются выбить мяч у партнеров в кругу.Игра «Пятнашки с мячом».2.Передача мяча различными способами в движении. Во встречных колоннах.В шеренгах.Передачи мяча в движении с атакой кольца.3. Развитие силы кистей рук |
| 98 | Техника ведения мяча на месте |  |  | 1. Обучить технике ведения мяча на месте.2. Закрепить технику выполнения перемещения в защитной стойке.3. Способствовать развитию физических качеств | 1.Ведение мяча на месте (объяснение и показ).1. выполнять ведение мяча стоя, затем прийти в упор присев, в упоре лежа, в упор присев и встать.
2. ведение с закрытыми глазами.

2. Игра « Зеркало».3. Эстафеты:«Гонка мячей в колоннах»:* мяч над головой;
* мяч под ногами;
* мяч сбоку;
* чередование передачи мяча над головой и под ногами.
* « Передал, садись!»
 |
| 99 | Техника бросков мяча в кольцо |  |  | 1. Обучить ловле мяча в движении.2. Совершенствовать броски мяча в кольцо изученными способами.3. Способствовать развитию координационных способностей | 1. Ловля мяча в движениина месте;в шаге;после разбега;в беге.2. Броски:Броски с места с трех точек. После каждой серии выполнить 10 прыжков из глубокого приседа.3.Подвижная игра «День и ночь» |
| 100 | Техника передач мяча |  |  | 1. Разучить технику остановки двумя шагами и ловлю мяча двумя руками. 2. Совершенствовать передачи мяча с последующим броском в кольцо. 3. Способствовать развитию прыжковой выносливости | 1. Остановка двумя шагами (объяснение и показ)Выполняют движение по залу шагом, по свистку остановка двумя шагами.2. Ловля мяча двумя руками (объяснение и показ).Игроки идут по кругу выполняют подбрасывание мяча вверх, ловят его, делая остановку двумя шагами3. Передачи с броском. а. игрок делает передачи (5 - 8) в стену, ловит и ведет его к кольцу, выполняя бросок в щит. б. гриоки располагаются в центре площадки, подбрасывают мяч вперед – вверх, выполняют ускорение и ловят мяч, не дав ему упасть на пол. После выполняется повороты и ведение с последующим броском в противоположную сторону.4. Развитие прыжковой выносливости. Прыжки через скамейку:* стоя правым боком к скамейке;
* стоя левым боком к скамейке;
* стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на нее и быстро спрыгнуть;
* скамейка под ногами, прыгнуть вверх, повернуться на 180о
 |
| 101 | Техника ведения и ловли мяча |  |  | 1.Совершенствовать технику ведения мяча без зрительного контроля.2.Совершенствовать технику ловли мяча при встречном передвижении с остановкой и последующей сменой мест.3.Закрепить технику броска в движении | 1.Ведение мяча без зрительного контроля. Упражнение выполняется в парах. Игрок с мечом выполняет ведение, не теряя из поля зрения своего партнера, который произвольно передвигается по площадке. По сигналу тренера игрок с мячом выполняет остановку шагом и передает мяч своему партнеру. Теперь игроки меняются местами. Если игрок не видит своего партнера, выполняет повороты.2. Ловля мяча при встречном передвижении с остановкой и последующей сменой мест.3. Броски в движении:* бросок после передачи;
* проходы с ведением от боковой линии.

4. Подвижная игра «Мяч ловцу» |
| 102 | Техника ведения мяча на месте |  |  | 1.Повторить технику ведения мяча на месте.2. Закрепить технику выполнения перемещения в защитной стойке.3. Способствовать развитию координационных способностей | 1.Ведение мяча на месте (объяснение и показ).1. выполнять ведение мяча стоя, затем прийти в упор присев, в упор лежа, в упор присев и встать.
2. ведение с закрытыми глазами.

2. Игра « Зеркало».3. Эстафеты:«Гонка мячей в колоннах»:* мяч над головой;
* мяч под ногами;
* мяч сбоку;
* чередование передачи мяча над головой и под ногами.
* « Передал, садись!»
 |
| 103 | Техника ведения мяча на месте |  |  | 1.Закрепить технике ведения мяча на месте.2. Закрепить технику выполнения перемещения в защитной стойке.3. Способствовать развитию координационных способностей | 1.Ведение мяча на месте (объяснение и показ).1. выполнять ведение мяча стоя, затем прийти в упор присев, в упор лежа, в упор присев и встать.
2. ведение с закрытыми глазами.

2. Игра « Зеркало».3. Эстафеты:«Гонка мячей в колоннах»:* мяч над головой;
* мяч под ногами;
* мяч сбоку;
* чередование передачи мяча над головой и под ногами.

« Передал, садись!» |
| 104 | Техника ловли мяча |  |  | 1.Совершенствовать ловли мяча, отскочившего от щита.2.Обучить броскам в движении после ловли мяча.3.Совершенствовать бросков с места | 1. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита. Повторить упр-я тренировки № 3.
2. Обучение броскам в движении после ловли мяча. Занимающиеся располагаются на середине боковой линии лицом к щиту, с правой стороны от него. Один из них с мячом стоит на линии штрафного броска лицом к своим товарищам. Первый, стоящий в колонне, выбегает к щиту и получает вблизи него мяч. Выполнив два шага, он производит бросок в кольцо. После броска занимающийся ловит мяч, ведет его к линии штрафного броска и становится передающим. Тот, кто уже передал мяч, идет в конец колонны. Упражнение выполняется с правой, а потом с левой стороны.

3.Совершенствование бросков с места.Занимающиеся располагаются «веером» лицом к щиту на расстоянии 2-3 м от него. Двое становятся под щит. По очереди занимающиеся бросают мяч в кольцо, игроки, которые стоят под кольцом подают мяч. Как только все бросят мяч, подающие меняются |
| 105 | Техника бросков мяча в кольцо |  |  | 1. Обучить ловле мяча в движении.2.Совершенствовать броски мяча в кольцо изученными способами.3.Способствовать развитию координации | 1.Ловля мяча в движениина месте;в шаге;после разбега;в беге.2. Броски:Броски с места с трех точек. После каждой серии выполнить 10 прыжков из глубокого приседа.3. Подвижная игра «День и ночь» |