|  |  |
| --- | --- |
|  | **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 150»**  660077, г. Красноярск, ул. Алексеева, 95  тел.8(391)276-05-56, E-mail: shkola150@yandex.ru |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Методическим советом  Протокол № от 1.09.2021 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы  \_\_\_\_Л.В. Коматкова  Приказ №  от 1 сентября 2021 г. |

**Программа дополнительного образования**

**«Баскетбол»**

наименование учебного предмета (курса)

7-10 лет

(возраст обучающихся)

2021-2022 учебный год

(срок реализации программы)

Шумкина Анастасия Евгеньевна

(Ф.И.О. учителя, составившего программу)

***Красноярск, 2021***

**Пояснительная записка**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 8-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

**Цели:**

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 8-17 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

**Задачи работы секции**:

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
* обучить основным элементам игры в баскетбол.

**Содержание программы**

**Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут.** Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

**Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация,** при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц,делаяпаузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

**На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.**

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

**Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современногосостояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

**Техническая подготовка** включает упражнения без мяча и с мячом.Всостав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

**Теоретическая** **подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами , канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

**Специальная физическая подготовка**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

1. Ловля и передача мяча

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

* 1. Ведение мяча

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
9. Броски мяча

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6.Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Оценка высоты прыжка** | | | |  |  |  |  |
| **возраст** |  | **пол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **средний** | |  | **Выше среднего** | | **высокий** | |  |
|  |  | Д |  | 24-28 | |  | 29-33 |  | 34 и выше | |  |
| 13 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | М |  | 25-30 | |  | 31-35 |  | 36 и выше | |  |
|  |  | Д |  | 25-30 | |  | 31-35 |  | 36 и выше | |  |
| 14 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | М |  | 28-33 | |  | 34-38 |  | 39 и выше | |  |
|  |  | Д |  | 25-31 | |  | 32-37 |  | 38 и выше | |  |
| 16-17лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | М |  | 31-36 | |  | 37-41 |  | 42 и выше | |  |
|  |  | **Контрольные нормативы в беге на 20 м** | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | **девочки** | |  |  |  | **мальчики** | |  |  |  |  |
| **класс** | **высокий** | | **Выше** |  | **средний** | **высокий** | | **Выше** |  | **средний** |  |
|  | **среднего** |  | **среднего** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 лет | 3,8 и менее | | 3,9-4,0 |  | 4,1 | 3,7 и менее | | 3,8-4,0 |  | 4,0-4,3 |  |
| 14 лет | 3,7 и менее | | 3,8-4,1 |  | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | | 3,6-3,8 |  | 3,9-4,1 |  |
| 16-17лет | 3,5 и менее | | 3,6-4,0 |  | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | | 3,4-3,7 |  | 3,8-4,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Передачи и броски мяча**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **возраст** |  |  |  |
| **№** |  |  | **13 лет** | **14 -15лет** | **1 5-16лет** |  |
|  | **Контрольные упражнения** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** | Передача мяча двумя руками от |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | груди в мишень (диаметр 60 см, |  |  |  |  |  |
|  | высота 1 м, расстояние 2,5 м), |  | 20 | 22 | 23 |  |
|  | ловля без отскока от пола |  |  |  |  |  |
|  | (количество раз) |  |  |  |  |  |
| **2.** | 5 штрафных бросков (попаданий) |  | 2 | 2 | 3 |  |
| **3.** | 10 бросков по кольцу после |  |  |  |  |  |
|  | ведения с двойного шага |  | 6 | 7 | 8 |  |
|  | (попаданий) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Количество** | |  |  |
| **№** |  | **Содержание занятий** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **Теоретич.** | **Практические** |  |
| **п/п** |  |  |  |
|  |  | **Всего** |  |
|  |  |  | **сведен.** | **занят.** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. |  | Развитие баскетбола в России | 1 | 1 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  | Гигиенические сведения и меры | 2 | 2 | 0 |  |
|  |  | безопасности на занятиях |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  | Общая и специальная физическая | 40 | 1 | 39 |  |
|  |  | подготовка |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  | Основы техники и тактики игры | 50 | 1 | 49 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  | Контрольные игры и соревнования | 7 | 1 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  | Тестирование | 2 | 0 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
| Итого: | |  | 102 | 6 | 96 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Таблица оценки тестов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | “5” |  | “4” |  | “3” |  |  |
| теста |  |  |  |  |  |  |  |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| “Змейка” с | 10,0 | 11,0 | 10,5 | 11,5 | 11,0 | 12,0 |  |
| ведением |  |  |  |  |  |  |  |
| мяча 2Х15 |  |  |  |  |  |  |  |
| м/сек |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |  |
| бег” с |  |  |  |  |  |  |  |
| ведением |  |  |  |  |  |  |  |
| мяча 3Х10 |  |  |  |  |  |  |  |
| м/сек |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |  |
| бросок, 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| бросков (кол- |  |  |  |  |  |  |  |
| во попаданий) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |  |
| движении, 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| бросков (кол- |  |  |  |  |  |  |  |
| во попаданий) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переда мяча в | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |  |
| стену за 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| сек (кол-во |  |  |  |  |  |  |  |
| передач) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Требования к учащимся после прохождения учебного материала**

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

* характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
* использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
* возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
* возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

* быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
* свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
* вести мяч правой и левой рукой;
* выполнять броски мяча с близкого расстояния;
* осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
* определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

* изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
* взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
* развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
* возрастную динамику физической подготовленности;
* оценку показателей физического развития.

**Материально- техническое обеспечение:**

* Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
* Баскетбольные мячи – 15 шт;
* Баскетбольный щит – 2 шт;
* Конусы;
* Две раздевалки;
* Набивные мячи;
* Теннисные мячи (для большого тенниса);

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема, наименование раздела** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | | | |
| 1гр. | 2гр. | 3гр. | 4гр. | 5гр. |
| **1** | Техника безопасности. Поворот в движении. | **1** |  |  |  |  |  |
| **2** | Бег 30 метров. Бросок мяча «Крюком», после ведения, после ловли в движении. | **1** |  |  |  |  |  |
| **3** | Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. | **1** |  |  |  |  |  |
| **4** | Повторить челночный бег 10м\*10м с учётом результата. | **1** |  |  |  |  |  |
| **5** | Повторить технику броска и передачи мяча. | **1** |  |  |  |  |  |
| **6** | Совершенствовать технику передачи. | **1** |  |  |  |  |  |
| **7** | Совершенствовать технику ведения мяча | **1** |  |  |  |  |  |
| **8** | Кросс 30 минут. Совершенствовать технику передачи мяча. | **1** |  |  |  |  |  |
| **9** | Бег 10 минут с ускорением по 60 метров 4-5 раз. | **1** |  |  |  |  |  |
| **10** | Совершенствовать скорость, ловкость и умение в преодолении препятствий. | **1** |  |  |  |  |  |
| **11** | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | **1** |  |  |  |  |  |
| **12** | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. | **1** |  |  |  |  |  |
| **13** | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | **1** |  |  |  |  |  |
| **14** | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). | **1** |  |  |  |  |  |
| **15** | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владении мячом. | **1** |  |  |  |  |  |
| **16** | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | **1** |  |  |  |  |  |
| **17** | Учебная игра в баскетбол. | **1** |  |  |  |  |  |
| **18** | Игра в баскетбол по правилам. | **1** |  |  |  |  |  |
| **19** | Передачи мяча в парах. | **1** |  |  |  |  |  |
| **20** | Кроссовая подготовка 40 минут. Обработка приёма мяча. | **1** |  |  |  |  |  |
| **21** | Варианты техники и приёма мяча. | **1** |  |  |  |  |  |
| **22** | ОФП. Варианты выброса мяча. | **1** |  |  |  |  |  |
| **23** | Варианты бросков и силовые упражнения. | **1** |  |  |  |  |  |
| **24** | Варианты блокирования (одиночное и вдвоём), страховка. | **1** |  |  |  |  |  |
| **25** | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | **1** |  |  |  |  |  |
| **26** | Учебная игра по номерам (позициям). | **1** |  |  |  |  |  |
| **27** | Игра в баскетбол по правилам. | **1** |  |  |  |  |  |
| **28** | Челночный бег. Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **29** | Эстафеты с быстрым изменением движения. Действия игроков в нападении и защите. | **1** |  |  |  |  |  |
| **30** | Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **31** | Ведение с изменением направления по сигналу. | **1** |  |  |  |  |  |
| **32** | Игра под щитом. Упражнения в равновесии. Учебно-тренировочная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **33** | Упражнения на ускорения с мячом. | **1** |  |  |  |  |  |
| **34** | Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **35** | Различные передачи в парах одного или двух мячей. ОФП. Действия игроков 1\*1; 2\*2. | **1** |  |  |  |  |  |
| **36** | Лазанье по канату. Тактическая игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **37** | Повторить упражнения в парах. | **1** |  |  |  |  |  |
| **38** | Развитие силы. Лазанье по канату. Штрафные и 3-х очковые броски. | **1** |  |  |  |  |  |
| **39** | Упражнения в равновесии. Действия игроков 1\*1; 2\*2. | **1** |  |  |  |  |  |
| **40** | Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **41** | Броски в кольцо из различных точек. Передачи мяча в парах. | **1** |  |  |  |  |  |
| **42** | Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **43** | Индивидуальные действия игроков. Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **44** | Силовые упражнения. | **1** |  |  |  |  |  |
| **45** | Броски в кольцо из различных точек. Упражнения в равновесии. | **1** |  |  |  |  |  |
| **46** | Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **47** | Комбинации из ранее изученных элементов. | **1** |  |  |  |  |  |
| **48** | Комбинации из ранее изученных элементов. | **1** |  |  |  |  |  |
| **49** | Техника безопасности во время занятий. Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **50** | Техника безопасности во время занятий спортивных игра. Правила судейства. | **1** |  |  |  |  |  |
| **51** | Совершенствование ловли и передачи мяча. | **1** |  |  |  |  |  |
| **52** | Варианты ведения без сопротивления. | **1** |  |  |  |  |  |
| **53** | Одновременные проходы с двух сторон, двух шагов. | **1** |  |  |  |  |  |
| **54** | Повороты с броском в движении. СФП. | **1** |  |  |  |  |  |
| **55** | Эстафеты. 2-х сторонняя игра. СФП. | **1** |  |  |  |  |  |
| **56** | Комбинации из ранее изученных элементов. | **1** |  |  |  |  |  |
| **57** | Действия против игрока без мяча. Броски в парах после передачи. | **1** |  |  |  |  |  |
| **58** | Штрафные броски. Передачи по диагонали. Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **59** | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | **1** |  |  |  |  |  |
| **60** | Броски левой, правой рукой. Передачи. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. | **1** |  |  |  |  |  |
| **61** | Броски. Ведение с изменением направления. Игра в баскетбол по правилам. | **1** |  |  |  |  |  |
| **62** | Передачи мяча об стену. Прыжки через препятствия. Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **63** | ОФП с мячом, броски со штрафной, одной, двумя руками в движении. Учебная игра 5\*5. | **1** |  |  |  |  |  |
| **64** | Перемещения, остановки прыжком. Передачи. Учебная игра 5\*5. | **1** |  |  |  |  |  |
| **65** | Ведение, броски, перемещение. Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **66** | Персональная защита. Нападение. Силовые упражнения. | **1** |  |  |  |  |  |
| **67** | Ведение правой, левой руками, остановка, передачи. Движение восьмеркой. | **1** |  |  |  |  |  |
| **68** | Двухстороння игра. СФП. | **1** |  |  |  |  |  |
| **69** | Ведение мяча по кругу. Передачи, броски. Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **70** | Передача мяча в парах. | **1** |  |  |  |  |  |
| **71** | Взаимодействие нападающих и защитников одновременно. Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **72** | Перемещение спиной вперёд. Приставным шагом в защитной стойке. ОФП. | **1** |  |  |  |  |  |
| **73** | Действия в парах. Ведение мяча в слепую. | **1** |  |  |  |  |  |
| **74** | Игра с мячом по сигналу. Передачи мяча в парах. | **1** |  |  |  |  |  |
| **75** | Ловля и передача мяча в 4-ке (четверке). | **1** |  |  |  |  |  |
| **76** | Ведение мяча. Игра в защите. | **1** |  |  |  |  |  |
| **77** | Ведение в приседе. Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **78** | Защита в нападении. Ведение с изменением направления. Учебная игра. | **1** |  |  |  |  |  |
| **79** | Варианты ловли и передачи с сопротивлением защитника. | **1** |  |  |  |  |  |
| **80** | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. | **1** |  |  |  |  |  |
| **81** | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | **1** |  |  |  |  |  |
| **82** | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | **1** |  |  |  |  |  |
| **83** | Учебная игра в баскетбол по правилам. | **1** |  |  |  |  |  |
| **84** | Учебная игра в баскетбол по правилам. | **1** |  |  |  |  |  |
| **85** | Силовые упражнения. | **1** |  |  |  |  |  |
| **86** | Варианты техники приёма и передачи мяча. | **1** |  |  |  |  |  |
| **87** | Варианты техники приёма и передачи мяча. | **1** |  |  |  |  |  |
| **88** | Действия нападающего под щитом. | **1** |  |  |  |  |  |
| **89** | Соревновательная тренировка. | **1** |  |  |  |  |  |
| **90** | Ведение, остановка, броски и съём мяча. Игра по упрощенным правилам. | **1** |  |  |  |  |  |
| **91** | ОФП. Подтягивания, приседания. Учебная и игра в баскетбол. | **1** |  |  |  |  |  |
| **92** | Переменный бег до 10 минут. | **1** |  |  |  |  |  |
| **93** | Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорением до 30 метров. | **1** |  |  |  |  |  |
| **94** | Стартовый разгон. Бег на 100 метров. Переменный бег до 4 минут. | **1** |  |  |  |  |  |
| **95** | Бег с переменной скоростью до 10 минут. | **1** |  |  |  |  |  |
| **96** | Бег с переменной скоростью до 10 минут. | **1** |  |  |  |  |  |
| **97** | Бег с переменной скоростью до 11 минут. | **1** |  |  |  |  |  |
| **98** | Совершенствовать метение мяча на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 минут. | **1** |  |  |  |  |  |
| **99** | Закрепить технику броска мяча в корзину. | **1** |  |  |  |  |  |
| **100** | Тактическое занятие. Перемещение игроков. | **1** |  |  |  |  |  |
| **101** | ОФП. Подтягивания, прыжки, поднимание туловища, гибкость. | **1** |  |  |  |  |  |
| **102** | Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2 тайма по 40 минут. Итоги за год. | **1** |  |  |  |  |  |

**Литература**

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П:, Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивныe игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.