ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО Решением педагогического совета Протокол № 1 От «31» августа 2020г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ № гимназии 168 Центрального района С.А. Лебедева _____ От «31» август 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования детей

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 5- 9 классы
2020-2021 учебный год

Педагог дополнительного образования
Клешнин Алексей Анатольевич

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2020

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. 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. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

-обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;

-обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации (по баскетболу);

-приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

-формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;

-приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

-формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

-формирование в потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

-расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;

-развитие качеств необходимых для игры в баскетбол (быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

-метод упражнений;

- игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Методы круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Возможность реализации данной программы с использованием дистанционных технологий и электронного обучения, внеаудиторной работы.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Набор обучающихся свободный, состав групп (мальчики 10-15 лет) постоянный. Группа подготовительная. Программа рассчитана на 72 часа 5 классы и 144 часа в 8-9 классах в год, Занятия проводятся 2раза в неделю по 2 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

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

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого, для групп второго года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем кружка совместно с занимающимися.

Два раза в год (декабрь, май) в секции проводятся контрольные испытания по ОФП, СФП и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

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

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники тренера, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки-10шт.
3. Гимнастическая стенка -4
4. Гимнастические скамейки -4
5. Гимнастические маты -3

6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы -20
8. Гантели
9. Баскетбольные мячи.

Содержание разделов и тем курса

1.Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры- основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в России.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно- сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей Режим дня и питание с учетом занятий спорта.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному

сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40м, 60 м.Кросс.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

Плавание. Проплывание дистанции 25 м. с учетом времени.

Лыжи. Ходьба без учета времени (классика). Прогулки на лыжах. Коньки. Бег на коньках.

9-10. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния: применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа прохождения мяча: противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков- отступание. Командные действия. Личная система защиты.

11. Контрольные игры и соревнования:

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

12. Установка на игру и разбор ее проведения.

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

13. Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Программой предусмотрено 144часа в год.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовке в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 13-14 лет представлено в примерном учебно-тематическом плане.

Учебно-тематический план

№	Наименование предмета	Всего часов	Теоретические знания (часы)	Практические знания (часы)
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2	Краткий обзор развития баскетбола	1	1	
3	Сведения о строении и функциях организма	1	1	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
6	Правила игры в баскетбол	1	1	
7	Места занятий и инвентарь	1	1	
8	Общая и специальная физическая подготовка	38	1	37
9	Основы техники и тактики игры	81	1	80
10	Контрольные игры и соревнования	10	1	9
11	Установка на игру и разбор ее проведения	2	-	2
12	Посещение соревнований	6	-	6
	Итого:	**144**	**10**	**134**

Образовательные результаты по итогам изучения курса

-знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитие школьника;

-знание социально-биологических основ физической культуры;

-знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;

-воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;

- умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;

-развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.

-формирование жизненно важных умений и навыков;

-формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.

Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства. - М.: Фи С, 1997. -78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.

Календарно-тематический план на 2020/2021 учебный год.

5А, 5Б класс (1 гр.)

месяц	Тема занятия		Формы проведения	Кол-во часов			Дата проведения	
				всего	дистант	практика	по плану	по факту
С Е Н Т Я Б Р Ь	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Краткий обзор развития баскетбола.			1	1		
	2	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте (в парах). Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	Учебная игра.		1	1		
	3	ОФП. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.			1	1		
	4	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	Учебная игра.		1	1		

О К Т Я Б Р Ь	5	Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	Учебная игра.		1	1		
	6	Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков, спортивная форма, Правила игры. Основы судейской терминологии.			1	1		
	7	ОФП. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м**.**			1	1		
	8	Совершенствование техники передач, ловли, бросков. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	Учебная игра.		1	1		
	9	Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.			1	1		

Н О Я Б Р Ь	10	Влияние физических упражнений на организм занимающихся**.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Комплекс О.Р.У. на г. скамейках. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.			1	1		
	11	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.			1	1		
	12	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте.			1	1		
	13	Тактическая подготовка. Тактика защиты Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Парные и групповые упражнения с сопротивлением. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.			1	1		

Д Е К А Б Р Ь	14	Развитие двигательных качеств. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.			1	1		
	15	Развитие двигательных качеств. Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений.			1	1		
	16	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.			1	1		
Я Н В А Р Ь	17	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Ловля и передача мяча в парах и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.			1	1		
	18	Товарищеская встреча. Применение навыков в игре.			1	1		
	19	Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.			1	1		

Ф Е В Р А Л Ь	20	Техническая подготовка. Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху). Ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).			1	1		
	21	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага.	Учебная игра.		1	1		
	22	Посещение соревнований по баскетболу. Посещение соревнований по баскетболу.			1	1		
	23	Технические действия. Индивидуальная работа с мячом. Игры и игровые эстафеты.			1	1		

	24	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага.	Учебная игра с заданием учителя.		1	1		
М А Р Т	25	Развитие двигательных качеств. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.			1	1		
	26	Упражнение в прессинге. Обход заслона. Блокирование мяча при броске.			1	1		
	27	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	Учебная игра.		1	1		
	28	Тактика защиты. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без	Учебная игра с заданием учителя.		1	1		

		мяча. Командные защитные действия.						
А П Р Е Л Ь	29	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	Учебная игра.		1	1		
	30	Совершенствование двигательных навыков.	Контрольные игры.		1	1		
	31	Тактика защиты. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.			1	1		
М А Й	32	Сведения о строении и функциях организма человека.			1	1		
	33	Установка на игру и разбор ее проведения.	Учебная игра.		1	1		
	34	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.			1	1		
	35	Совершенствование умений и навыков.	Контрольная игра.		1	1		
	36	Подведение итогов. Знание правил и историю баскетбола.	Тест		1	1		
ИТОГО:				**72**	**36**	**36**		

Календарно-тематический план на 2020/2021 учебный год.

8 АБ, 9АБ класс (2 гр.)

месяц	Тема занятия		Формы проведения	Кол-во часов			Дата проведения	
				всего	дистант	практика	по плану	по факту
С Е Н Т Я Б Р Ь	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Краткий обзор развития баскетбола.		2	1	1		
	2	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Краткий обзор развития баскетбола.		2	1	1		
	3	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте (в парах). Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.		2	1	1		
	4	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте (в парах). Бросок мяча одной рукой от		2	1	1		

		плеча с места. Учебная игра.						
	5	ОФП. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м**.**		2	1	1		
	6	ОФП. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м**.**		2	1	1		
	7	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.		2	1	1		
	8	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.		2	1	1		
	9	Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком.		2	1	1		

		Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.						
О К Т Я Б Р Ь	10	Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.		2	1	1		
	11	Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков, спортивная форма, Правила игры. Основы судейской терминологии.		2	1	1		
	12	Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков, спортивная форма, Правила игры. Основы судейской терминологии.		2	1	1		
	13	ОФП. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м**.**		2	1	1		
	14	ОФП. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м**.**		2	1	1		

	15	Совершенствование техники передач, ловли, бросков. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.		2	1	1		
	16	Совершенствование техники передач, ловли, бросков. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.		2	1	1		
	17	Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.		2	1	1		
	18	Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.		2	1	1		

	19	Влияние физических упражнений на организм занимающихся**.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Комплекс О.Р.У. на г. скамейках. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.		2	1	1		
Н О Я Б Р Ь	20	Влияние физических упражнений на организм занимающихся**.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Комплекс О.Р.У. на г. скамейках. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.		2	1	1		
	21	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.		2	1	1		
	22	Тактическая подготовка. Тактика нападения.		2	1	1		

		Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.						
	23	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте.		2	1	1		
	24	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте.		2	1	1		
	25	Тактическая подготовка. Тактика защиты Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Парные и групповые упражнения с сопротивлением. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.		2	1	1		
	26	Тактическая подготовка. Тактика защиты Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Парные и групповые упражнения с сопротивлением. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.		2	1	1		
	27	Развитие двигательных качеств.		2	1	1		

		Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.						
Д Е К А Б Р Ь	28	Развитие двигательных качеств. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.		2	1	1		
	29	Развитие двигательных качеств. Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений.		2	1	1		
	30	Развитие двигательных качеств. Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений.		2	1	1		
	31	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.		2	1	1		
	32	Тактика свободного нападения. Позиционное		2	1	1		

		нападение (5:0). Без смены мест.						
	33	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Ловля и передача мяча в парах и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.		2	1	1		
	34	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Ловля и передача мяча в парах и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.		2	1	1		
Я Н В А Р Ь	35	Товарищеская встреча. Применение навыков в игре.		2	1	1		
	36	Товарищеская встреча. Применение навыков в игре.						
	37	Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.		2	1	1		
	38	Развитие двигательных качеств. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.		2	1	1		
	39	Техническая подготовка.		2	1	1		

Ф Е В Р А Л Ь		Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху). Ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).						
	40	Техническая подготовка. Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху). Ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).		2	1	1		
	41	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой		2	1	1		

		от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.						
	42	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.		2	1	1		
	43	Посещение соревнований по баскетболу. Посещение соревнований по баскетболу.		2	1	1		
	44	Посещение соревнований по баскетболу. Посещение соревнований по баскетболу.		2	1	1		
	45	Технические действия. Индивидуальная работа с мячом. Игры и игровые эстафеты.		2	1	1		
	46	Технические действия. Индивидуальная работа с мячом. Игры и игровые эстафеты.		2	1	1		
	47	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.		2	1	1		

М А Р Т		Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра с заданием учителя.						
	48	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра с заданием учителя.		2	1	1		
	49	Развитие двигательных качеств. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.		2	1	1		
	50	Развитие двигательных качеств. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с		2	1	1		

		последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.						
	51	Упражнение в прессинге. Обход заслона. Блокирование мяча при броске.		2	1	1		
	52	Упражнение в прессинге. Обход заслона. Блокирование мяча при броске.		2	1	1		
	53	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.		2	1	1		
	54	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.		2	1	1		
	55	Тактика защиты. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.		2	1	1		

А П Р Е Л Ь	56	Тактика защиты. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.		2	1	1		
	57	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.		2	1	1		
	58	Техника передвижений, ведения, бросков, передач. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.		2	1	1		
	59	Совершенствование двигательных навыков.	Контрольные игры.	2	1	1		
	60	Совершенствование двигательных навыков.	Контрольные игры.	2	1	1		
	61	Тактика защиты. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.		2	1	1		

	62	Тактика защиты. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.		2	1	1		
М А Й	63	Сведения о строении и функциях организма человека.		2	1	1		
	64	Сведения о строении и функциях организма человека.		2	1	1		
	65	Установка на игру и разбор ее проведения.	Учебная игра.	2	1	1		
	66	Установка на игру и разбор ее проведения.	Учебная игра.	2	1	1		
	67	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.		2	1	1		
	68	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.		2	1	1		
	69	Совершенствование умений и навыков.	Контрольная игра.	2	1	1		
	70	Совершенствование умений и навыков.	Контрольная игра.	2	1	1		
	71	Подведение итогов. Знание правил и историю баскетбола.	Тест	2	1	1		
	72	Подведение итогов. Знание правил и историю баскетбола.	Тест	2	1	1		
ИТОГО:				**144**	**72**	**72**		