

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8  
ИМЕНИ СИБИРЦЕВА А.Н.

 УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №8  
имени Сибирцева А.Н.  
И.А. Киршикова  
от «01» сентября 2017 г.  
№ 12-Ш8-13-280/17

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся – 9 – 12 лет  
Срок реализации программы – 3 года  
Количество часов в год – 114 часа

**Разработчик программы:**  
Праведная Юлия Кузьминична  
Учитель физической культуры

## Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

МБОУ СОШ №8 имени Сибирцева А.Н.

Название программы	Баскетбол
Направленность программы	Спортивно-оздоровительная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Праведная Юлия Кузьминична
Год разработки	2017 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	приказом директора МБОУ СОШ №8 имени Сибирцева А.Н. от «01» сентября 2017 г. № 12-Ш8-13-280/17
Информация и наличие лицензии	
Цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения дополнительной образовательной программы по баскетболу.</li> <li>– привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирования у них устойчивого интереса к систематическим занятиям по баскетболу;</li> <li>– укрепление здоровья и улучшения физического развития детей;</li> <li>– овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирования основ игры в баскетбол;</li> <li>– приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;</li> <li>– выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;</li> <li>– подготовка и выполнение требований по общей специальной физической подготовке.</li> </ul>
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>– углубленное представление о баскетболе;</li> <li>– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;</li> <li>– подготовка учащихся к участию в городских соревнованиях;</li> </ul>

	– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знания о здоровом образе жизни.</li> <li>– приобретение навыков, основных приемов игры в баскетбол.</li> <li>– ученики сдают текущие контрольные нормативы.</li> <li>– 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.</li> </ul>
Срок реализации программы	3 года
Количество часов в неделю/ год	3 часов / 114 часов
Возраст обучающихся	9-12 лет
Формы занятий	Практические
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.</li> <li>2. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.</li> <li>3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия». 2008.</li> <li>4. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.</li> <li>5. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.</li> <li>6. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.</li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения ИКТ и др.)	<p>Основное оборудование и инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Щиты с кольцами — 6</li> <li>2. Жгуты и экспандеры - 10</li> <li>3. Секундомер —1</li> <li>4. Стойки для обводки — 12</li> <li>5. Гимнастические скамейки — 6</li> <li>6. Гимнастический мостик —1</li> <li>7. Гимнастические маты — 6</li> <li>8. Скакалки — 30</li> <li>9. Мячи набивные различной массы — 30</li> </ol>

	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»;
- Приказа Департамента образования и молодёжной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 №229 «Концепция развития дополнительного образования детей вХанты-Мансийском автономном округе-Югре до 2020 года»;
- Письма Министерства образования Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 8 на период с 2015 по 2019 учебные годы;

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 2019 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 7 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). 7 – 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, центровый).

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. Перевероты 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 (четырёх 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 40 м 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 (сжатие). 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 разбега 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, ритмичный 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 центрального. Система нападения без центрального. 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 1 на 1, 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) 210

Высота подскока по Абалакову (см) 43

Бег 20 м (с) 3,6

Нормативные требования по технической подготовке.

Передвижения в защитной стойке (с) 8,5

Скоростное ведение (с) 13,8

Передача мяча (с) 13,5

Дистанционные броски (%) 58

Штрафные броски (%) 60

#### 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, внутренировочной и соревновательной деятельности. Различают 4 формы контроля:

- 1) тренировочный контроль;
- 2) самоконтроль;
- 3) медицинский контроль;
- 4) внутренировочный 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. Техничко-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.

## **V. ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ БАСКЕТБОЛ.**

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

## **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.

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2017/2018 учебный год**

Учебно-тематический план составлен в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», и рекомендованной к реализации Министерством образования и науки Российской Федерации (В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2007).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Вид образовательной деятельности** – баскетбол.

**Цель** (для данного года обучения): развитие у школьников умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол.

**Задачи** (для данного года обучения):

Обучающие:

1. формировать необходимые двигательные навыки;
2. формировать у обучающихся правильное понятие о здоровом образе жизни.

Развивающие:

1. развитие у обучающихся способностей согласовать свои действия с учетом изменения игровых ситуаций (дифференцировка пространственно временных отношений);
2. развитие социальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умения точно определить момент собственного действия.
3. овладение широкими технико - практическими действиями, необходимых для успешного ведения игры.

Воспитательные:

1. воспитывать чувство коллективизма, внимательного отношения друг к другу.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2017/2018 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	3 года
Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст обучающихся	9-12 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	18
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	114

## **Ожидаемые результаты на текущий учебный год:**

**Знать:**

- технику выполнения изученных приемов;
- комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- о причинах травматизма на занятиях по баскетболу.

**Уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения в парах и группах;

**Учебно-тематический план  
на 2017/2018 учебный год**

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Техника безопасности на занятиях в спортивных залах (инструктаж).	2		7
2.	История развития баскетбола. Личная гигиена и врачебный контроль.	2		
3.		3		
4.	Общая физическая подготовка.		24	97
5.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		17	
6.			56	
7.	Участие в соревнованиях		8	10
8.	Контрольные нормативы.		2	
	<b>ИТОГО 102 часов</b>	7	107	114



### Тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной программе

№ п/п	Тема раздела Тема занятия		Дата	Корре к тиров ка	Основные вопросы и понятия, рассматриваемые на занятии	Практическая часть
<b>1 четверть (27 часов)</b>						
1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным и подвижным играм	1			1. Напомнить 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 занятиях по спортивным и подвижным играм. Техника остановок поворотов и стоек	1			1. Напомнить технику перемещений, остановок, поворотов и стоек. 2. Способствовать развитию физических качеств	1. Разминка 4-ре линии. Специальные беговые упражнения для баскетболистов, с перемещениями. 2. Прыжковая тренировка. 3. «Подкачка» (упражнения на все группы мышц)
3	Техника различных способов передвижения в быстром беге. Техника ловли и передачи мяча	1			1. Закрепить технику перемещений. 2. Напомнить технику ловли и передачи мяча на месте. 3. Способствовать развитию ловкости	1. Разминка 4-ре линии с мячами. 2. Остановка в один, в два шага и прыжком. 3. Передачи мяча на месте в парах: - двумя руками; - одной рукой (правой и левой); - передачи в пол; - навесная передача; - скрытая передача
4	Техника различных способов передвижения в	1			1. Совершенствовать технику перемещений. 2. Закрепить технику передач мяча на месте.	1. Специальная беговая разминка с мячами. 2. Остановки по различным звуковым сигналам заданным способом. 3. Передачи мяча в парах в движении.

	быстром беге. Техника ловли и передачи мяча				3. Повторить технику передач в движении. 4. Способствовать развитию физических качеств	4. Передачи мяча с продвижением в колоннах по одному на пасующего. 5. Передачи мяча во встречных колоннах. 6. «Подкачка» на все группы мышц
5	Техника ловли и передачи мяча	1			1. Совершенствовать технику перемещений. 2. Закрепить технику передач в движении. 3. Способствовать развитию быстроты мышления, ловкости, специальной выносливости и гибкости	1. Специальная беговая разминка с мячами. 2. Стретчинг. 3. Игра «баскетбольные ляпы». 4. Упражнения на растяжку
6	Техника ведения мяча	1			1. Совершенствовать технику перемещений с мячом. 2. Напомнить технику ведения мяча на месте и в движении. 3. Совершенствовать передачи мяча в движении. 4. Способствовать развитию физических качеств.	1. Разминка 4-ре линии без мячей и с мячами. 2. Ведение мяча на месте: - правой, левой, попеременно. 3. Ведение мяча в движении: - по прямой правой, левой попеременно. 4. Ведение мяча с разной высотой отскока: - с приседанием; - с касанием определённых линий площадки. 5. Передачи мяча в движении в парах, с броском мяча в кольцо после двух шагов. 6. Учебная игра правила игры
7	Техника ведения мяча	1			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 8 мин без мячей. 2. Стретчинг. 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
8	Общая физическая	1			1. Способствовать развитию физических качеств	1. Кроссовая подготовка: бег до 12 мин. 2. Круговая тренировка на развитие всех групп мышц:

	подготовка					<ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи набивными мячами;</li> <li>- прыжки через скакалку;</li> <li>- отжимание;</li> <li>- пресс;</li> <li>- спина;</li> <li>-перемещение в защитной стойке правым, левым боком и спиной вперед</li> </ul>
9	Техника ведения мяча с изменением направления	1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать технику ведения мяча</li> <li>2. Способствовать развитию специальной выносливости.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бег до 10мин. с ведением мяча по всей площадке с поворотами, переводами мяча и бросками мяча в кольцо после двух шагов.</li> <li>2.Учебная игра «Колдуны».</li> <li>3.Броски мяча в кольцо со штрафной линии.</li> <li>4. Игра 1*1 на два кольца (Перемещение от кольца до кольца только по правой стороне площадки)</li> </ol>
10	Техника ведения мяча с изменением направления	1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать технику ведения мяча.</li> <li>2. Способствовать развитию специальной выносливости</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бег до 15 мин. с ведением мяча по всей площадке.</li> <li>2. Стретчинг.</li> <li>3. Игровое упражнение «3-2-1», «1*1». Нападение происходит с центра лицевой линии площадки, с активным прессингом соперника.</li> <li>4. Броски мяча в парах: один бросает, второй подбирает. Количество попаданий регламентируется по работоспособности учащихся и их подготовке</li> </ol>
11	Общая физическая подготовка	1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Способствовать развитию физических качеств</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Тренировка 4-ре линии: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки ч/з линию вперед-назад;</li> <li>- прыжки ч/з линию вправо-влево боком;</li> <li>- прыжки со сменой ног;</li> <li>- прыжки скрестно;</li> <li>- бег через линию;</li> <li>-бег с захлестыванием голени;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>-приседание;</li> <li>-отжимание;</li> <li>-выпрыгивание из глубокого приседа;</li> <li>-пресс;</li> </ul> </li> </ol>

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- упор присев-упор лёжа;</li> <li>- лодочка;</li> <li>- ускорение 30м;</li> <li>- челночный бег с возвращением на предыдущую линию;</li> <li>- челночный бег с возвращением на стартовую линию.</li> </ul> <p>2. Прыжки через скакалку 300раз.</p> <p>3. Пресс 2серии по 20-30раз</p>
12	Техника бросков мяча после двух шагов	1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напомнить технику бросков мяча с места и в движении.</li> <li>2. Совершенствовать технику передач мяча.</li> <li>3. Способствовать развитию специальной выносливости</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с ведением мяча, с поворотами у баскетбольных стоек, бросок мяча после двух шагов.</li> <li>2. Стретчинг.</li> <li>3. Броски мяча в парах с места, после передачи партнёра. Смена местами после определённого количества раз.</li> <li>4. Подвижная игра «баскетбольные ляпы».</li> <li>5. Броски мяча в кольцо со штрафной линии</li> </ol>
13	Индивидуальная техника защитных действий	1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику перемещений в нападении.</li> <li>2. Совершенствовать технику ведения мяча.</li> <li>3. Закрепить технику бросков мяча с места.</li> <li>4. Напомнить правильную технику и тактику работы игрока в защите.</li> <li>5. Способствовать развитию специальной выносливости</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с ведением мяча и бросками в кольцо после двух шагов.</li> <li>2. Стретчинг.</li> <li>3. Набегание на активно сопротивляющегося соперника без мяча.</li> <li>4. То же, но с ведением мяча. Задача защитника активно работать ногами, руки пассивно.</li> <li>5. То же, но с активной работой рук и ног. Пары работают в своих коридорах.</li> <li>6. Броски мяча в кольцо «3-2-1» с подбором</li> </ol>
14	Общая физическая подготовка	1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать развитию общей выносливости</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кроссовая подготовка: - бег до 20 мин. в среднем темпе.</li> <li>2. Общая «Подкачка»: пресс, спина, ноги, руки</li> </ol>
15	Индивидуальная техника защитных действий	1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить технику защитной стойки баскетболиста.</li> <li>2. Совершенствовать броски мяча в кольцо с преодолением защитника.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с ведением мяча с преодолением искусственных защитников (переводы мяча с изменением направления).</li> <li>2. Игровое упражнение «3-2-1», но в тройках, один нападающий против двух защитников.</li> <li>3. Броски мяча в кольцо со средней дистанции с пассивным сопротивлением защитника.</li> </ol>

					3.Способствовать развитию специальной выносливости	4.Двусторонняя игра, личная защита
16	Индивидуальная техника защитных действий	1			1.Совершенствовать технику передач мяча в движении. 2.Напомнить технику и тактику перехватов мяча в защите. 3.Совершенствовать броски мяча со средней дистанции. 4.Способствовать развитию специальной выносливости	1.Бег с ведением мяча с преодолением искусственных противников до 20мин. 2.Стретчинг. 3.Передачи мяча в парах со средней линии против одного соперника. Задача защитника перехватить мяч у нападающих. 4. Броски мяча со средней дистанции после набрасывания мяча партнёром в движении. 5. Броски мяча в кольцо со штрафной линии- 5-6-7 подряд. 6. Учебная игра, защита личная
17	ОФП	1			1.Способствовать развитию общей выносливости	1.Кроссовая подготовка: - бег до 20 мин. в среднем темпе. 2. Общая «Подкачка»: пресс, спина, ноги, руки
18	Тактические действия нападения и защиты	1			1.Напомнить тактическое действие «Наведение защитника на заслон». 2.Совершенствовать технику ведения, передач и бросков мяча. 3.Способствовать развитию специальной выносливости	1. Бег с ведением мяча с преодолением искусственных противников до 20мин. 2.Перемещение двух нападающих от лицевой до средней линии с ведением мяча, со средней линии только передачи мяча. Встречают нападающих два защитника, стараясь выполнить перехват мяча. В защите остаётся пара, у которой перехватили мяч. 3. Комбинация «двочка» с баскетбольными стойками. 4.То же, но с пассивными соперниками. 5. То же, но защита активная. 6.Двусторонняя игра, с применением комбинации «двойка». 7. Броски в кольцо с разных позиций
19	Тактические действия нападения и защиты	1			1.Закрепить тактическое действие «Заслон». 2. Совершенствовать технику ведения, передач, броска мяча из- под кольца. 3.Способствовать развитию физических качеств и	1.Тренировка 4-ре линии. 2.Передачи мяча в тройках по восьмёрке с броском мяча в кольцо после двух шагов. 3. Игровое упражнение «2-ва против одного, трое против двоих». 4.Броски мяча в кольцо. Пасующий подбирает мяч после броска

					специальной выносливости	
20	ОФП	1			1. Способствовать развитию общей выносливости	1. Кроссовая подготовка: - бег до 20 мин. в среднем темпе. 2. Общая «Подкачка»: пресс, спина, ноги, руки
21	Тактические действия нападения и защиты	1			1. Совершенствовать тактическое действие «Заслон». 2. Научить тактическому действию в защите «Смена». 3. Способствовать развитию специальной выносливости	1. Разминка: специальные беговые упражнения для баскетболистов. 2. Передачи мяча игроку на штрафную линию и получив мяч из рук в руки, бросок мяча в кольцо после двух шагов. 3. То же, но перед игроком с мячом работает активно защитник. Нападающий выполняет передачу партнеру, делает обманные движения и рывок для получения мяча обратно из рук в руки, наводя соперника на заслон. 4. Броски мяча в кольцо в парах «Два через два». 5. Учебная игра 2*2, с применением наведения защитников на заслон
22	Тактические действия нападения и защиты	1			1. Совершенствовать тактическое действие «Заслон». 2. Закрепить тактическое действие в защите «Смена». 3. Способствовать развитию специальной выносливости	1. Разминка 4-ре линии без мячей и с мячами. 2. Передачи мяча в движении по восьмёрке. 3. Броски мяча в кольцо со средней дистанции в тройках (бросающий, подбирающий, пасующий). 4. Баскетбол 1*1, нападение ч/з пасующего на шестиметровую линию. 5. То же, но пасующий на штрафной линии, спиной к кольцу. Выполнять наведение защитника на заслон. А мяч получать от пасующего из рук в руки. 6. Броски мяча в кольцо «3-2-1». Кол-во раз индивидуально. 7. Двусторонняя игра, применяя изученные комбинации в нападении и «смену» в защите
23	Тактические действия нападения и защиты	1			1. Совершенствование опеки игроков. 2. Обучение ловле мяча, отскочившего от щита. 3. Совершенствование передач в движении. 4. Совершенствование бросков	1. Разминка: - бег боком и спиной вперед приставными шагами; - бег с захлестыванием голени; - бег с высоким подниманием бедра; - бег в защитной стойке правым, левым боком и спиной вперед; - тоже, но с ведением мяча;

					с места и в движении	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стретчинг.</li> <li>2. Передачи на месте и в движении.</li> <li>3. Ведению на месте и с изменением направления.</li> <li>4. Работа в парах по подбору отскочившего мяча от щита после броска. Игроки на штрафной линии встают для подбора. Один из игроков выполняет передачу мяча в щит. Оба игрока стремятся сделать подбор первым, выполняя тактическое действие «отсекание».</li> <li>5. Двусторонняя игра 5*5, с личной защитой. При подборе выполнять отсекание, подставляя спину нападающему.</li> <li>6. броски мяча в кольцо с места и в движении: «3-2-1»</li> </ul>
24	ОФП	1			1. Способствовать развитию общей выносливости	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Кроссовая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег до 20 мин. в среднем темпе.</li> </ul> </li> <li>2. Общая «Подкачка»: пресс, спина, ноги, руки</li> </ul>
25	ОФП	1			1. Способствовать развитию общей выносливости	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Кроссовая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег до 20 мин. в среднем темпе.</li> </ul> </li> <li>2. Общая «Подкачка»: пресс, спина, ноги, руки</li> </ul>
26	Техника и тактика защитных действий	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику опеки игроков.</li> <li>2. Повторить технику и тактику ловле мяча, отскочившего от щита.</li> <li>3. Совершенствовать передачи в движении.</li> <li>4. Совершенствовать технику бросков с места и в движении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка 4-ре линии.</li> <li>2. Передачи на месте и в движении.</li> <li>3. Ведению на месте и с изменением направления.</li> <li>4. Работа в парах по подбору отскочившего мяча от щита после броска. Игроки на штрафной линии встают для подбора. Один из игроков выполняет передачу мяча в щит. Оба игрока стремятся сделать подбор первым, выполняя тактическое действие «отсекание».</li> <li>5. Двусторонняя игра 5*5, с личной защитой. При подборе выполнять отсекание, подставляя спину нападающему.</li> <li>6. Броски мяча в кольцо с места и в движении: «3-2-1»</li> </ul>
27	Тактика игры. Быстрый прорыв	1			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику передач в движении в парах.</li> <li>2. Обучить основам быстрого прорыва.</li> <li>3. Совершенствовать техники игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи мяча в движении в парах. Занимающиеся разбиваются на две подгруппы, которые затем делятся на пары и располагаются за лицевыми линиями. Расстояние между игроками в парах — 5 — 6 м. Игроки первой пары, передавая мяч между собой, продвигаются к противоположному щиту, где производят</li> </ul>

						<p>бросок, подбирают мяч и таким же образом возвращаются назад. Затем то же самое делают два игрока, стоящие на противоположной лицевой линии.</p> <p>2. Быстрый прорыв:</p> <p>а) Занимающиеся разбиваются на тройки. Игрок с мячом стоит под щитом, лицом к нему. Два других стоят боком к щиту (лицом друг к другу), на линии штрафного броска. Игрок, ударяя мяч в щит, в воздухе ловит его и поворачивается лицом к противоположному щиту. Два других партнера, как только последует удар в щит, делают рывок к противоположному щиту и получают мяч. После получения мяча они делают одну передачу между собой, останавливаются и идут за лицевую линию, от которой они начинали атаку. Затем это же выполняет следующая тройка.</p> <p>б) После 8 — 10 повторений игроки, отрывающиеся посредством передач и ведения, доходят до противоположного щита и производят бросок в корзину.</p> <p>3 Совершенствование бросков с места. Упражнение в парах. Один игрок производит броски с любой точки площадки на расстоянии 4— 4 м от корзины, другой подает ему мяч. После 8 — 10 бросков они меняются местами. Игроки в парах соревнуются между собой в количестве попаданий.</p> <p>5. Учебная игра. Основное внимание в игре уделяется быстрому отрыву с акцентом на хорошую передачу отрывающимся игрокам</p>
28	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми	1			<p>1.Напомнить технику безопасности на тренировочных занятиях по баскетболу.</p> <p>2. Напомнить гигиенические нормы для спортсменов.</p> <p>3.Рассказать о пользе оздоровительной физической</p>	<p>1.Опрос учащихся по правилам техники безопасности.</p> <p>2. Опрос по гигиеническим нормам.</p> <p>3. Опрос учащихся по истории развития игры.</p> <p>4. Опрос учащихся по признакам утомления</p>



					культуре и о способах самоконтроля	
29	Быстрый прорыв	1			<p>1. Совершенствовать технику передач в тройках в движении.</p> <p>2. Совершенствовать технику основ быстрого прорыва.</p> <p>3. Совершенствовать технику игры</p>	<p>1. Передачи в тройках в движении. Два игрока располагаются около боковой линии в колонне на расстоянии 5 м один от другого. У первого — мяч. Третий игрок находится на середине лицевой линии. Игрок с мячом начинает ведение по боковой линии, партнер его сопровождает, а третий игрок начинает бег по середине площадки. Дойдя до лицевой линии, игрок с мячом передает его в прыжке с поворотом партнеру, который в свою очередь передает мяч игроку, бегущему по середине площадки, а тот завершает упражнение броском в корзину. В обратном направлении игроки меняются ролями. Затем это упражнение выполняет другая тройка.</p> <p>2. Быстрый прорыв:</p> <p>а) Быстрый прорыв совершается только посредством передач (без ведения).</p> <p>б) То же упражнение, но на противоположной линии штрафного броска стоит защитник, который препятствует проведению быстрого прорыва.</p> <p>3. Совершенствование в перехватах мяча. Занимающиеся разбиваются на четверки. Три игрока образуют треугольник с расстоянием между игроками 5 м. Четвертый игрок находится в середине треугольника. Игроки делают передачи между собой. Находящийся в середине старается перехватить мяч. Как только он коснется мяча, на его место становится игрок, от которого шла передача перед касанием.</p> <p>4. Совершенствование штрафных бросков. Каждый игрок выполняет по 20 бросков.</p> <p>5. Учебная игра. За мяч, заброшенный с быстрого прорыва, дается 4 очка</p>
30	Быстрый отрыв. Перехват мяча	1			1. Совершенствовать технику передач в движении.	1. Передачи в движении. Занимающиеся делятся на две подгруппы, которые находятся за лицевой линией около

				<p>2. Совершенствовать тактику быстрого прорыва.</p> <p>3. Обучить тактике борьбе за мяч, отскочивший от щита.</p> <p>4. Совершенствовать технику игры</p>	<p>боковой линии. Один игрок располагается на линии штрафного броска, другой — на центральном усике (на середине боковой линии) и третий — на дальней линии штрафного броска. Игрок из колонны передает мяч партнеру, стоящему на линии штрафного броска, а сам бежит к противоположному щиту. Получив обратно мяч, он передает его партнеру, стоящему на середине боковой линии, получает мяч и передает его игроку, стоящему на линии штрафного броска, и, снова получив мяч, производит бросок в корзину. После броска он ловит мяч и возвращается с ним в конец этой же колонны. В это время следующий игрок делает это же упражнение.</p> <p>2. Быстрый прорыв 2х1:</p> <p>а) Защитник встречает нападающих на середине площадки и препятствует проведению быстрого прорыва.</p> <p>б) Быстрый прорыв 3х2. В быстрый прорыв идут три нападающих, которые посредством передач и ведения стараются обыграть двух защитников, располагающихся в середине площадки.</p> <p>3. Обучение борьбе за мяч, отскочивший от щита. Игроки разбиваются на четверки, которые образуют пару нападающих и пару защитников. Мяч — у нападающих, которые находятся в 4 — 5 м от щита. Один из них бросает мяч в корзину и вместе с партнером старается подбежать к щиту, чтобы поймать мяч, если тот не попал в корзину. Защитники в свою очередь стараются быть первыми у щита и овладеть мячом.</p> <p>4. Совершенствование бросков в движении. Игроки становятся так же, как при бросках с двух сторон, только два игрока с мячами находятся в углах площадки. Игрок из колонны выбегает под щит, получает мяч от партнера, стоящего в углу, и производит бросок в движении. После броска он ловит мяч, ведет его в угол и передает выбегающему партнеру. Игрок, делавший первую передачу,</p>
--	--	--	--	--	--

						бежит в конец той же колонны. 5. Учебная игра. За мяч, заброшенный после ловли его от щита противника, засчитывается 4 очка
31	Общая физическая подготовка	1			1. Способствовать развитию физических качеств и общей выносливости	Круговая тренировка на все группы мышц: - прыжки ч/з скамейку; - передачи набивным мячом; - пресс; - отжимание; - спина; - скакалка; - приседание с набивным мячом
32	Быстрый прорыв	1			1. Совершенствование борьбы за мяч, отскочивший от щита. 2. Быстрый прорыв. 3. Передачи через центрального игрока. 4. Броски в прыжке с сопротивлением	1. Ходьба. Бег с ускорением по виражам (по короткой стороне площадки). Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками. 2. Борьба за мяч, отскочивший от щита, участвуют 3 нападающих и 3 защитника. 3. Быстрый прорыв. Занимающиеся разбиваются на три группы, две из которых становятся на середины боковых линий, а одна — на линии штрафного броска, лицом к дальнему щиту Игрок, стоящий на линии штрафного броска, передает мяч партнеру вправо и бежит по дуге к противоположному щиту. Получивший мяч отдает его игроку, выходящему из колонны напротив, и бежит по дуге тоже к щиту. Третий игрок, получив мяч, завершает быстрый прорыв броском в корзину. 4. Учебная игра. Быстрый прорыв осуществляется 2 — 3 игроками.
33	Технические действия игры. Быстрый прорыв	1			1. Совершенствовать передачи мяча. 2. Научить тактике быстрого прорыва при начальном и спорном броске. 3. Совершенствовать технику игры	1. Ходьба. Бег с ускорениями по сигналу. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками. 2. Совершенствование передач мяча: а) Занимающиеся разбиваются на пары и становятся на боковых линиях лицом друг к другу. б) Занимающиеся в парах находятся на расстоянии 3 — 4 м друг от друга. Игрок ловит в воздухе мяч и тут же, не

					<p>приземляясь, отдает его партнеру, который также, поймав мяч в воздухе, передает его обратно.</p> <p>3. Быстрый прорыв при начальном и спорном броске. Команды по 5 игроков. Для разыгрывания спорного или начального броска в центре площадки умышленно ставится игрок самого высокого роста (или обладающий хорошим прыжком) и соперник меньшего роста. Игрок отбивает мяч назад своему партнеру, и в это время по правой стороне площадки другой игрок делает рывок к щиту противника. Этому игроку следует длинная передача, после которой он производит бросок в корзину.</p> <p>4. Совершенствование выбивания мяча. Игроки разбиваются на пары. Один игрок начинает ведение мяча, другой старается выбить у него мяч. Мяч передается другому занимающемуся, если игрок, ведущий мяч, прекратил ведение, или вышел за пределы площадки, или же уступил мяч сопернику.</p> <p>6. Учебная игра. При розыгрыше начального броска нужно постараться провести быстрый прорыв.</p>
34	Броски мяча в кольцо	1		<p>1. Совершенствовать технику броска с места.</p> <p>2. Способствовать развитию специальной выносливости при бросках в движении</p>	<p>1. Разминка 4-ре линии.</p> <p>2. Стретчинг.</p> <p>3. Броски мяча в кольцо с пяти точек с места.</p> <p>4. Броски мяча в тройках. Два пасующих за лицевыми линиями, бросающий бежит от кольца до кольца, получает мяч в движении, и, выполняя остановку прыжком, бросают мяч со средней дистанции.</p> <p>5. Броски «3-2-1».</p> <p>6. 5-ть подряд со штрафной и 3-ри попадания с 6-ти метровой линии</p>
35	Быстрый прорыв после штрафного броска	1		<p>1. Совершенствовать технику передач мяча.</p> <p>2. Научить тактике быстрого прорыва после штрафного</p>	<p>1. Бег. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Совершенствование передач мяча по кругу в движении:</p> <p>а) Занимающиеся делятся на группы по 5 — 6 человек в</p>

				<p>броска.</p> <p>3. Способствовать развитию специальной выносливости</p>	<p>каждой. Каждая группа образует круг. Расстояние между игроками 5 м. В каждом круге по одному мячу. Группа начинает бег по кругу в одном направлении. Мяч передается бегущему впереди игроку. После 10 — 15-секундного бега нужно менять его направление.</p> <p>б) Количество игроков в каждом круге увеличивается до 8 — 10 человек. То же упражнение, но в каждом круге по два мяча.</p> <p>3. Быстрый прорыв после штрафного броска:</p> <p>а) Если второй штрафной бросок попал в корзину, то один ближайший игрок бежит к мячу, ловит его, становится за лицевую линию и быстро передает мяч партнеру, который переместился к боковой линии, а тот делает длинную передачу другому партнеру, который быстро начал бег к щиту противника).</p> <p>б) Если второй штрафной бросок не достиг цели, то игрок, стоящий ближе к щиту, должен в прыжке отбить мяч назад, где уже должен стоять его партнер. Он ловит мяч и посылает длинную передачу партнеру, сделавшему рывок к щиту противника.</p>
36	Техника передач мяча в движении	1		<p>1. Совершенствовать технику передач в движении.</p> <p>2. Совершенствование техники игры.</p> <p>3. Способствовать развитию ловкости и периферического зрения</p>	<p>1. Ходьба. Бег приставными шагами. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Совершенствование передач в движении. Занимающиеся разбиваются на две группы, которые образуют на обеих половинах площадки два круга. В середине каждого круга — игрок с мячом. Группа начинает бег по кругу, а игрок с мячом передает его одному из бегущих партнеров, который делает ответный пас. Так мяч передается всем игрокам по очереди.</p> <p>3. Броски по корзине в прыжке и с места. Занимающиеся разбиваются на пары и выполняют броски по корзине сериями по 10 бросков. Второй игрок передает первому мяч после броска по корзине.</p> <p>4. Штрафные броски. Каждый игрок выполняет подряд два</p>

						броска. 5. Учебная игра
37	Техника передач мяча в движении	1			1. Совершенствовать технику передач в движении. 2. Совершенствование техники игры. 3. Способствовать развитию ловкости и периферического зрения	1. Ходьба. Бег приставными шагами. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками. 2. Совершенствование передач в движении. Занимающиеся разбиваются на две группы, которые образуют на обеих половинах площадки два круга. В середине каждого круга — игрок с мячом. Группа начинает бег по кругу, а игрок с мячом передает его одному из бегущих партнеров, который делает ответный пас. Так мяч передается всем игрокам по очереди. 3. Броски по корзине в прыжке и с места. Занимающиеся разбиваются на пары и выполняют броски по корзине сериями по 10 бросков. Второй игрок передает первому мяч после броска по корзине. 4. Штрафные броски. Каждый игрок выполняет подряд два броска. 5. Учебная игра
38	Общая физическая подготовка	1			1. Способствовать развитию общей выносливости	1. Кросс 20 мин. 2. Круговая тренировка на все основные группы мышц.
39	Общая физическая подготовка	1			1. Способствовать развитию общей выносливости	1. Кросс 20 мин. 2. Круговая тренировка на все основные группы мышц
40	Общая физическая подготовка	1			1. Способствовать развитию общей выносливости	1. Кросс 20 мин. 2. Круговая тренировка на все основные группы мышц
41	Тактические действия нападения и защиты	1			1. Повторить и закрепить технику заслона. 2. Совершенствовать технику владения мячом и тактику игры	1. Ходьба. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками. 2. Ведение мяча и выбивание. Игроки рассчитываются на «первый-второй». Мячи — у первых номеров, которые произвольно водят его по площадке. Вторые номера стремятся выбить мяч. Как только у игрока выбили мяч, он должен стараться выбить его у любого из соперников. 3. Обучение заслонам: а) Занимающиеся разбиваются на тройки: два нападающих, один защитник. Защитник находится в метре от одного

					<p>нападающего, лицом к нему. Второй нападающий находится в 4 — 5 м от них. Он подбегает к защитнику и ставит ему заслон. А его партнер, освобождаясь от опеки защитника, выходит на свободное место.</p> <p>б) То же упражнение, но игрок с мячом. После того как игроку с мячом будет поставлен заслон, он с помощью ведения освобождается из-под опеки защитника и проходит под щит.</p> <p>4. Передачи мяча. Вся группа разбивается на пятерки, в которых каждый игрок имеет свой порядковый номер. Они становятся в круг по порядку номеров и передают в этой последовательности мяч. Как только каждый игрок запомнит, кому он передает мяч и от кого получает его, пятерка начинает беспорядочно перемещаться на одной четверти площадки, причем последовательность передач сохраняется та же.</p> <p>5. Учебная игра. При мяче, заброшенном в корзину после выхода игрока из-под заслона, мяч опять передается нападающей команде</p>
42	Технические и тактические приёмы нападения и защиты	1		<p>1. Совершенствовать технику заслонов в нападении.</p> <p>2. Совершенствование техники игры.</p> <p>3. Способствовать развитию специальной выносливости</p>	<p>1. Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Броски в движении с двух сторон. При получении мяча игрок делает отвлекающие движения на проход в одну сторону, а сам резко проходит в другую и делает бросок в корзину.</p> <p>3. Заслоны. Два нападающих, которых опекают два защитника, владеют мячом. Следует передача одному из нападающих, и передававший мяч игрок идет к нему на заслон, а тот выходит из-под заслона с атакой на щит. Защитники опекают нападающих пассивно.</p> <p>4. Добивание мяча в корзину. Два игрока стоят в затылок один другому на расстоянии 2 м друг от друга. Первый игрок под щитом. Мяч у второго, который ударяет его в щит.</p>

						<p>Первый игрок ловит мяч в воздухе и добивает его в корзину. После пяти попыток игроки меняются ролями.</p> <p>5. Учебная игра. За мяч, заброшенный в результате освобождения игрока заслоном, дается 4 очка.</p>
43	Техника передач мяча в движении	1			<p>1. Совершенствовать технику передач.</p> <p>2. Разучить нападения «тройкой».</p> <p>3. Совершенствовать техники владения мячом</p>	<p>1. Ходьба. Бег с вызовом номеров. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Совершенствование передач. Занимающиеся выполняют встречную передачу в двух колоннах. Нужно стараться передать мяч на первом шаге. Во второй половине этого упражнения передачи выполняются с отскоком от земли.</p> <p>3. Разучивание нападения «тройкой»:</p> <p>а) Занимающиеся разбиваются на три колонны, которые находятся в 5 — 6 м от щита, лицом к нему. Расстояние между игроками 4 — 5 м. Игрок с мячом находится в середине. Игрок передает мяч партнеру вправо, а сам ставит заслон игроку, стоящему слева, который после заслона по дуге выбегает к щиту и получает пас от игрока с мячом.</p> <p>б) Перед игроком, которому будет ставиться заслон, стоит защитник, ведущий себя пассивно. После 5 — 6 повторений он активизируется и старается не выпустить из-под своей опеки нападающего.</p> <p>4. Обводка области штрафного броска. Один из бросков по кольцу должен обязательно быть результативным: если был совершен промах в первой попытке, то следует поймать мяч и забросить его в корзину.</p> <p>5. Добивание мяча в корзину. Игроки должны два раза ударить в прыжке мяч в щит, а на третий раз забросить его в корзину.</p> <p>6. Учебная игра. После удачного выполнения комбинации «тройка» мяч передается той же команде.</p>
44	Техника передач мяча в движении	1			<p>1. Совершенствовать технику передач.</p> <p>2. Разучить нападения «тройкой».</p>	<p>1. Ходьба. Бег с вызовом номеров. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Совершенствование передач. Занимающиеся выполняют встречную передачу в двух колоннах. Нужно стараться</p>



				3. Совершенствовать техники владения мячом	<p>передать мяч на первом шаге. Во второй половине этого упражнения передачи выполняются с отскоком от земли.</p> <p>3. Разучивание нападения «тройкой»:</p> <p>а) Занимающиеся разбиваются на три колонны, которые находятся в 5 — 6 м от щита, лицом к нему. Расстояние между игроками 4 — 5 м. Игрок с мячом находится в середине. Игрок передает мяч партнеру вправо, а сам ставит заслон игроку, стоящему слева, который после заслона по дуге выбегает к щиту и получает пас от игрока с мячом.</p> <p>б) Перед игроком, которому будет ставиться заслон, стоит защитник, ведущий себя пассивно. После 5 — 6 повторений он активизируется и старается не выпустить из-под своей опеки нападающего.</p> <p>4. Обводка области штрафного броска. Один из бросков по кольцу должен обязательно быть результативным: если был совершен промах в первой попытке, то следует поймать мяч и забросить его в корзину.</p> <p>5. Добивание мяча в корзину. Игроки должны два раза ударить в прыжке мяч в щит, а на третий раз забросить его в корзину.</p> <p>6. Учебная игра. После удачного выполнения комбинации «тройка» мяч передается той же команде.</p>
45	Тактика нападения. Комбинация при вбрасывании мяча	1		<p>1. Научить комбинационному нападению при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>2. Совершенствовать технический приём «заслон».</p> <p>3. Совершенствование техники и тактики игры</p>	<p>1. «Салки» в парах. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед. Три игрока располагаются по фронту площадки за лицевой линией. Передавая мяч через игрока, находящегося в середине, тройка передвигается к противоположному щиту и производит бросок в корзину, затем ловит мяч и возвращается таким же образом в обратную сторону.</p> <p>3. Комбинация при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Вбрасывающий игрок передает мяч партнеру, стоящему ближе к нему, который тут же передает его дальше другому партнеру. Игрок же, который вбрасывал мяч, делает рывок</p>

						<p>по лицевой линии. Как только он пробежит, ему должен быть передан мяч, который он и забрасывает в корзину.</p> <p>3. Заслоны. Выполняются заслоны сбоку от щита, а также прямо против него. При разучивании заслонов передача должна следовать и в правую, и в левую сторону — по выбору самого игрока.</p> <p>4. Передачи на месте. Занимающиеся располагаются в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 6 — 7 м колонна от колонны. Между колоннами становится игрок. Два мяча находятся у игроков, стоящих первыми в колоннах. Каждый из них передает мяч игроку, стоящему между колоннами, а сам переходит в конец этой же колонны. Игрок, получивший мяч, передает его следующему партнеру в этой же колонне, а сам поворачивается лицом к другой колонне и т. д. Игрок, стоящий в середине, меняется через каждые 30 сек. Мяч игроку, стоящему в середине, должен передаваться только в том случае, когда он повернется лицом в ту сторону, откуда должна идти передача.</p> <p>5. Учебная игра. При вбрасывании мяча из-за боковой линии провести разученную комбинацию.</p>
46	Общая физическая подготовка	1			1. Способствовать развитию общей выносливости	<p>1. Кросс 20 мин.</p> <p>2. Круговая тренировка</p>
47	Индивидуальные действия игроков.	1			<p>1. Совершенствование техники и тактики в игре.</p> <p>2. Совершенствование бросков</p>	<p>1. Занимающиеся разбиваются на команды. Разминка производится каждой командой отдельно. Проводит разминку капитан команды. Вначале игроки разминаются без мяча, применяя общеразвивающие упражнения и скакалки. Затем они упражняются в передачах и ловле мяча и в заключение производят броски по корзине в движении и с места.</p> <p>2. Учебная игра.</p> <p>3. Совершенствование бросков. Каждому игроку дается задание — над каким броском он должен работать, чтобы устранить недостатки или, наоборот, развить тот или иной навык.</p>

48	Быстрый прорыв. Заслон	1			<p>1. Совершенствовать технику быстрого прорыва.</p> <p>2. Совершенствовать технику заслона</p>	<p>1. «Салки» с мячом. Занимающиеся разбиваются на две команды: одна — владеющая мячом, применяя ведение и передачи между игроками, должна «осалить» мячом, не выпуская его из рук, одного из игроков другой команды. Если это произошло, то команды меняются ролями.</p> <p>2. Быстрый прорыв 2Х 1 и 3Х2.</p> <p>а) Защитник встречает двух нападающих на середине площадки и, отступая, старается разрушить их замыслы.</p> <p>б) Два защитника располагаются в затылок один другому. Первый стоит на дуге штрафной площадки, другой — в центре площадки. Нападающие, передавая между собой мяч, стремятся обойти защитников и забросить мяч в корзину из области штрафного броска. После 3 — 4 атак защитники меняются.</p> <p>3. Заслон. На расстоянии 3 — 4 м от одного игрока, стоит другой игрок. Три остальных партнера располагаются на площадке. Игрок ставит заслон своему партнеру, который после заслона делает рывок по лицевой линии и получает передачу. Затем это же упражнение нужно повторить при условии, когда игрока, которому ставят заслон, опекает защитник.</p> <p>4. Совершенствование перехватов. Пять игроков образуют круг с расстоянием между собой в 3 — 4 м. Внутри круга стоят два игрока, которые стремятся перехватить мяч. После того как один из игроков дотронется до мяча, он становится в круг вместо соперника, от которого шла передача, а тот, наоборот, занимает место внутри круга.</p> <p>5. Штрафные броски. Группа делится на две подгруппы, которые производят броски каждая в свою корзину. Та группа, которая за 10 мин. забросит больше мячей в корзину, победила.</p> <p>6. Учебная игра. Обратит внимание на выполнение заслона</p>
49	Повторный	1			1. Рассказать о правилах	Повторить требования инструкции

	инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми				поведения в спортивном зале на занятиях спортивными и подвижными играми. 2. Рассказать о правилах оказания первой помощи при травмах	
50	Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек	1			1. Совершенствовать технику перемещений в игровых ситуациях	1. Разминка 4-ре линии. 2. Подвижная игра «баскетбольные ляпы». 3. Подвижная игра «В стеночку». 4. Броски мяча в кольцо
51	Техника владения мячом	1			1. Научить отвлекающим действиям на получение мяча с последующим проходом под щит. 2. Совершенствовать технику выбивания мяча при ведении	5. Учебная игра. Игрокам дается задание применять отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит. Мяч, заброшенный в корзину таким образом, считается как 4 очка.
52	Техника и тактика нападения и защиты	1			1. Обучить технике накрывания мяча при броске. 2. Совершенствовать наведение защитника на центрального игрока. 3. Совершенствовать технику перехвата мяча	1. Ходьба. Бег с поворотами. Общеразвивающие упражнения. Произвольные упражнения. 2. Обучение накрыванию мяча при броске. Занимающиеся — в парах. Игрок с мячом находится лицом к щиту в 4 — 5 м от него. Напротив игрока с мячом стоит защитник. Игрок с мячом производит бросок по корзине, а защитник старается прервать полет мяча. Нападающий действует прямолинейно, не препятствуя возможности накрывания мяча. 2. Наведение защитника. Игрок располагается на линии штрафного броска. Прямо перед ним стоит игрок, которого опекает защитник. Справа, на уровне линии штрафного броска, у боковой линии стоит игрок с мячом. Игрок имитирует проход мимо другого игрока слева, но, дойдя до него, резко меняет направление и пробегает мимо него справа. После броска игрок переходит с мячом к боковой линии, а его партнер оттуда переходит в

					<p>конец колонны.</p> <p>3. Перехваты мяча. Нападающий находится на третьем усике штрафной площади. Сзади него, несколько правее, находится защитник. Игроки в колонне стоят на боковой линии. Первый игрок в колонне передает мяч нападающему, защитник выходит из-за его спины и старается перехватить мяч. Нападающий игрок и защитник постоянно меняются.</p> <p>4. Броски в прыжке. Упражнения в парах. Броски выполняются сериями по 10 бросков в каждой.</p> <p>5. Учебная игра.</p>
53	Общая физическая подготовка.	1		1. Способствовать развитию общей выносливости	<p>1. 20-ти минутный бег.</p> <p>2. Круговая тренировка.</p>
54	Технические приёмы борьбы за мяч	1		<p>1. Борьба за мяч, отскочивший от щита.</p> <p>2. Наведение защитника на нападающего игрока с проходом по лицевой линии.</p> <p>3. Опека нападающего спереди и передача ему мяча</p>	<p>1. Ходьба. Бег приставными шагами. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Занимающиеся разбиваются на тройки. Трех нападающих опекают три защитника</p> <p>2. Наведение защитника на нападающего игрока с проходом по лицевой линии. Нападающий находится около второго усика штрафной площади. Напротив него — игрок, которого опекает защитник. С другой стороны от области штрафного броска у боковой линии — игрок с мячом. Игрок, стоящий напротив центрального, имитирует проход справа от него, а сам резко проходит с другой стороны, параллельно лицевой линии, в области штрафного броска получает мяч и бросает в корзину. Затем игроки меняются ролями.</p> <p>3. Опека нападающего игрока спереди и передача ему мяча. Нападающий находится у третьего усика штрафной площади. Защитник стоит впереди него, не давая ему получить мяч. Игроки в колонне стоят на середине боковой линии. Первый игрок в колонне ведет мяч параллельно боковой линии. Доведя его до уровня расположения</p>

						<p>нападающего, игрок останавливается. В это время нападающий «отрывается» от защитника и входит в коридор, а игрок навесной передачей передает ему мяч. Нападающий ловит его и забрасывает в корзину. Игрок, который вел мяч, становится защитником, а защитник переходит в конец колонны.</p> <p>4. Повторение нормативов по технической подготовке — 20 мин.</p> <p>Каждый игрок тренируется в тех нормативах, которые ему хуже всего удаются.</p> <p>5. Учебная игра</p>
55	Техника передач мяча. Тактическое нападение	1			<p>1. Совершенствовать технику ловли высоко летящего мяча одной рукой.</p> <p>2. Совершенствование техники игры</p>	<p>1. Ходьба, после чего занимающиеся разбиваются на пары и играют в «салки». Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Ловля высоко летящего мяча.</p> <p>3. Совершенствование техники.</p> <p>Игроки самостоятельно выполняют те технические элементы, которые трудно ими усваиваются.</p> <p>4. Учебная игра</p>
56	Общая физическая подготовка.	1			<p>1. Способствовать развитию общей выносливости и физических качеств.</p>	<p>1. 20-ти минутный бег.</p> <p>2. Прыжковая тренировка 4-ре линии.</p> <p>3. Ускорение по челноку.</p> <p>4. общая подкачка.</p>
57	Передачи мяча на скорости. Броски со штрафной	1			<p>1. Совершенствовать технику передач мяча на максимальной скорости.</p> <p>2. Совершенствовать технику броска со штрафной</p>	<p>1. Совершенствование передач на максимальной скорости:</p> <p>а) Занимающиеся разбиваются на пары и находятся за лицевой линией на расстоянии 4 — 5 м друг от друга. Продвигаясь к противоположному щиту на максимальной скорости, игроки передают мяч между собой. Под щитом производят бросок.</p> <p>б) Занимающиеся разбиваются на тройки. Передавая мяч через игрока, бегущего по середине площадки, игроки на максимальной скорости передвигаются к противоположному щиту, где производят бросок в корзину.</p> <p>2 Штрафные броски.</p>

					Каждый игрок выполняет 20 бросков сериями по 2 броска подряд. 4. Учебная игра
58	Учебная игра. Тактическая подготовка	1		1. Закрепить и проверить пройденный материал по технической и тактической подготовке. 2. Выявить сильнейших игроков для формирования команды на участие в соревнованиях с другими коллективами	1. Формирование команд, определение в них стартовых пятерок и ближайших замен, а также выделение двух судей встречи. 2. Разминка. Каждая команда разминается отдельно под руководством капитана. Вначале игроки выполняют гимнастические упражнения, а затем переходят к разминке с мячом. В нее входят встречные передачи, броски с двух сторон, а в заключение каждый игрок выполняет по два штрафных броска. Учебная игра. Каждая команда получает задание по тактике ведения игры. В задание должны входить нападение одним и двумя центрами, применение отвлекающих действий на получение мяча и проход. Защитные действия должны включать плотную опеку одного или нескольких соперников. Игра проходит с заменами игроков
59	Бросковая тренировка	1		1. Совершенствовать технику бросков мяча с разных позиций	1. броски мяча с пяти точек на два центральных кольца. 2. Броски после передачи и финта. 3. Броски со штрафной линии. 4. Бросок после подбора мяча из-под кольца
60	Ведение мяча	1		1. Совершенствовать технику ведения мяча на максимальной скорости. 2. Устранить ошибки, допущенные в тактике при проведении учебной игры. 3. Отработать технику плотной опеки игроков в тыловой зоне	1. Эстафета с ведением мяча. Занимающиеся делятся на две равные группы, которые располагаются в колоннах за лицевой линией около боковой линии. У каждой команды — по мячу. По сигналу по одному игроку той и другой команды начинают ведение мяча к противоположному щиту, где производят бросок в корзину, ловят мяч после броска и ведут к противоположному щиту, где тоже производят бросок, и после ловли мяча передают его следующему игроку. И так до тех пор, пока эстафету не закончат все игроки. Побеждает та команда, все игроки которой первыми закончат ведение. Второй раз эстафета проводится с обязательным попаданием в корзину.

					<p>2. Устранение ошибок, допущенных в тактике при проведении учебной игры в предыдущем уроке. На одной половине площадки занимающиеся отрабатывают тактические элементы, которые плохо получались в учебной игре.</p> <p>3. Плотная опека игроков в тыловой зоне. Игроки разбиваются на две команды: одна — нападающая, другая — защищающаяся. Защищающаяся команда разбирает игроков противника. Нападающая вбрасывает мяч из-за боковой линии в середине площадки. Игроки защищающейся команды не дают возможности получить мяч своим подопечным. Если все же игрок нападающей команды получит передачу из-за боковой линии и начнет ведение мяча, то защитник должен оттеснить его к боковой линии и заставить остановиться, а после этого постараться отобрать или выбить у него мяч. Если защитники овладели мячом или нападающие успешно закончили атаку, то мяч возвращается нападающей команде для вбрасывания из-за боковой линии и все начинается сначала.</p> <p>4. Броски с места. Игроки в парах производят броски с расстояния 4 — 5 м сериями по 5 бросков. Второй игрок каждой пары подает мяч.</p> <p>5. Учебная игра</p>
61	Техническая и специальная подготовка	1		1. Контроль нормативов по технической и специальной подготовке	<p>1. Объяснение нормативов и порядка их приема.</p> <p>2. Занимающиеся самостоятельно упражняются в нормативах. Занимающиеся сдают нормативы по технической и специальной подготовке. Нормативы по технической подготовке. Оценки за выполнение технических нормативов остаются прежними.</p> <p>1. Нормативы по специальной подготовке. Выносливость в скоростных нагрузках. Игрок становится за лицевой линией под щитом. По команде (секундомер включается) он бежит</p>



					до линии штрафного броска, поворачивается, бежит до лицевой линии обратно, поворачивается, бежит до линии в центральном круге, поворачивается, бежит до линии штрафного броска и от нее до лицевой линии, пересекая ее (секундомер выключается). Всего игрок пробегает 52 м. 2. Максимальная скорость на 22 м. Игрок располагается на втором усике области штрафного броска. По сигналу (секундомер включается) игрок бежит в направлении середины боковой линии, затем по направлению второго усика у противоположной области штрафного броска и заканчивает бег на втором усике (секундомер выключается).
62	Бросковая тренировка	1		1. Совершенствовать технику бросков мяча с разных позиций. 2. Способствовать специальной выносливости	1. Броски мяча с пяти точек на оба центральных кольца. 2. Броски после передачи и финта. 3. Броски со штрафной линии. 4. Бросок после подбора мяча из-под кольца
63	Тактические действия в защите	1		1. Закрепить технику добивания мяча в корзину в корзину после подбора. 2. Обучить технике переключения. 3. Совершенствовать технику броска в движении	1. Ходьба, бег. Бег приставными шагами. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками. 2. Добивание мяча в корзину. Занимающиеся стоят двумя колоннами с той и другой стороны щита под углом 45° к нему. Игрок, стоящий первым в колонне, находящейся слева от щита, бросает мяч в щит с таким расчетом, чтобы первый игрок в другой колонне смог в прыжке поймать мяч и, не приземляясь, забросить его в корзину. Игрок, бросивший мяч в корзину, ловит его и отдает в ту же колонну, сам бежит в конец ее, а игрок, ударивший мячом в щит, переходит в конец другой колонны. Упражнение нужно выполнять на оба щита. 2. Обучение переключениям. Занимающиеся делятся на пары: одна пара — нападающие, другая — защитник: а) Один из нападающих ставит заслон для своего партнера, который пробегает мимо, но на него переключается другой защитник, а защитник, которому ставили заслон, остается

						<p>опекать рядом стоящего нападающего.</p> <p>б) То же упражнение, но нападающие — с мячом. Заслон ставится игроку с мячом.</p> <p>3. Броски в движении.</p> <p>Броски производятся с двух сторон с выходом «скрестно».</p> <p>4. Учебная игра.</p> <p>В первом тайме одна команда нападает, применяя заслоны, другая обороняется, применяя переключения. Во втором тайме команды получают противоположные задания.</p>
64	Передачи в парах. Заслоны в нападении	1			<p>1. Совершенствовать технику передач в парах.</p> <p>2. Отработать нападение тройкой с активным заслоном.</p> <p>3. Закрепить броски с сопротивлением</p>	<p>.Разминка 4-ре линии.</p> <p>1. Совершенствование в передачах в парах.</p> <p>2. Нападение тройкой с активным заслоном.</p> <p>3. Броски с сопротивлением. Игроки разбиваются на пары, в которых один защитник, другой нападающий. Защитник стремится накрыть при броске мяч.</p> <p>4. Учебная игра. Нужно применять нападение тройкой</p>
65	Общая физическая подготовка	1			<p>1. Способствовать развитию общей выносливости</p>	<p>1. Кроссовая подготовка. 30-ти минутный бег.</p> <p>2. Упражнения на расслабление</p>
66	Броски и передачи мяча в движении. Личная защита игроков	1			<p>1 Совершенствовать технику бросков и передач в движении.</p> <p>2. Совершенствовать личную защиту и плотную опеку на 3/4 площадки.</p> <p>3. Совершенствовать технику нападения и защиты</p>	<p>1. Ходьба. Бег приставными шагами. «Салки».</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Броски и передачи в движении. Определяются две группы — каждая с нечетным количеством игроков. Группы образуют два круга на обеих половинах площадки и становятся лицом в направлении против хода часовой стрелки. У ближних к щиту игроков — по мячу (всего 2 мяча). Игроки начинают бег по кругу. Игрок с мячом производит бросок в корзину, бегущий следом за ним ловит мяч и передает его бегущему за собой партнеру, который производит бросок в корзину и т. д. Поскольку в кругу нечетное количество игроков, то каждый из них за два круга бега будет один раз бросать мяч в корзину, а другой раз ловить и передавать его. Необходимо менять направление бега. Затем в упражнение вводят третий мяч, который будет</p>

					<p>передаваться на середине площадки и между игроками в разных кругах.</p> <p>3. Плотная опека на 3/4 площадки. Нападающая команда вбрасывает мяч из-за боковой линии на уровне линии штрафного броска. Защитники плотно опекают своих подопечных, не давая им возможности приблизиться к щиту.</p> <p>4. Выбивание мяча стоя на месте. Занимающиеся в парах. Игрок с мячом не имеет права его вести. Защитник, занимая удобную позицию, старается выбить у игрока мяч. Нападающий старается быть все время спиной к защитнику. Он должен делать повороты на месте. После 15 — 20 сек. игроки меняются ролями.</p> <p>5. Броски в прыжке со среднего расстояния. Занимающиеся — в парах. Игрок передает мяч и идет на сближение с партнером, пассивно мешая ему произвести бросок. Если есть хорошая возможность накрыть мяч, то нужно пользоваться ею.</p> <p>6. Учебная игра</p>
67	Тактика нападения. Освобождение от заслонов	1		<p>1. Совершенствовать технику ведения мяча.</p> <p>2. Научить комбинации при выполнении штрафных бросков.</p> <p>3. Закрепить технику освобождения от заслонов.</p> <p>4. Совершенствовать технику</p>	<p>1. Ходьба. Бег с ускорениями по виражу. Обще-развивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Ведение мяча. Занимающиеся в парах. Один игрок ведет мяч, все время наблюдая за своим партнером, который стоит и подает ему сигналы. Если партнер начинает идти, то игрок делает рывок, пока партнер не остановится. Если поднята рука — выполняется ведение левой рукой. Руки в стороны — ведение на месте. О сигналах нужно условиться заранее. После минутного ведения игроки меняются ролями.</p> <p>3. Комбинация при выполнении штрафных бросков под своим щитом.</p> <p>4. Освобождение от заслонов. Два нападающих, против них два защитника. Нападающий идет на заслон своему партнеру с мячом. При приближении нападающего к защитнику, которому он пытается поставить заслон,</p>

					защитник быстро делает шаг назад и, если его подопечный начал ведение мяча, то он его может остановить. 4. Перехваты мяча. 5. Учебная игра
68	Бросковая тренировка	1		1. Научить технике борьбы за мяч, отскочивший от щита. 2. Совершенствовать технику игры	1. Ходьба. Бег с прыжками под щитами. Обще-развивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками. 2. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Группа стоит в две колонны на уровне дуги штрафной площадки. Один игрок с мячом стоит лицом к щиту на линии штрафной площадки. По одному игроку из одной и другой колонны становятся в метре друг от друга под щитом лицом к нему. Игрок бросает мяч в щит. После отскока мяча от щита оба игрока стараются овладеть им и забросить его в корзину. Каждая пара 2 раза подряд выполняет это упражнение. После этого они становятся в конец колонны, а под щит идут другие игроки. 3. Броски с места с расстояния 4 — 5 м. Занимающиеся — в парах. Броски производятся сериями по 10 раз. 4. Учебная игра
69	Тактические действия в защите	1		1. Совершенствовать технику бросков в движении. 2. Совершенствовать технику передач	1. Ходьба. Бег с остановками. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками. 2. Броски в движении. Выполняются потоком с двух сторон двумя мячами. 3 Упражнение «челнок». Занимающиеся разбиваются на три команды по пять человек в каждой и выполняют упражнение «челнок». 4. Передачи в парах. Занимающиеся упражняются в передачах. 6. Учебная игра
70	Зонная защита. Нападение против зонной защиты	1		1. Совершенствовать технические приемы. 2. Напомнить тактическую комбинацию вбрасывание мяча из-за боковой линии с	1. Ходьба. Бег с ускорениями по боковой линии. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками. 2. Совершенствование в технических приемах. 3. Ловля мяча двумя руками сполуотскока в движении.

				наведением на двух нападающих.	<p>Упражнение в парах. Один передает мяч по траектории, а другой ловит его на бегу с дальнейшим ведением и броском в корзину. Игроки меняются ролями.</p> <p>4. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух нападающих. Два нападающих располагаются рядом друг с другом около области штрафного броска с той же стороны, откуда идет вбрасывание мяча. Игрок, вбрасывающий мяч, передает его назад партнеру, который делает пас далее, игроку, стоящему левее него. Игрок, вбрасывающий мяч, бежит прямо на двух нападающих, затем резко меняет направление и входит в штрафную площадь, где получает мяч и бросает его в корзину. Отвлекающее действие на проход помогает наведению защитника на двух нападающих. Эту комбинацию можно выполнять и в ходе игры.</p> <p>5. Учебная игра</p>
71	Общая физическая подготовка	1		1. Способствовать развитию физических качеств	Круговая тренировка
72	Технические и тактические действия игроков в защите	1		Совершенствовать технические и тактические действия игроков в защитных действиях	<p>1. Разминка 4-ре линии. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Отбор мяча у игрока, совершающего ведение. Занимающиеся — в парах. Один игрок ведет мяч, другой стремится остановить его и отобрать у него мяч. Игроки меняются ролями.</p> <p>3. Перехваты мяча. Игроки занимаются в тройках. Повторение упражнения в перехватах.</p> <p>4. Плотная опека на 3/4 площадки. Защитник, опекающий игрока, который вбрасывает мяч из-за боковой линии, отходит от него вглубь площадки и помогает своим партнерам. Обычно он переключается на игрока, которому все же удалось освободиться из-под опеки.</p> <p>5. Действие двух защитников против трех нападающих. Защитники договариваются между собой, как им</p>

					обороняться: стоя на одной линии к нападающим или в затылок один другому. Один защитник может, выйдя к середине площадки и, отступая назад, препятствовать продвижению нападающих.
73	Учебная игра, тактические действия нападения и защиты	1			<p>1. Отработать тактические комбинации в нападении и защите.</p> <p>2. Контроль изученных комбинаций</p> <p>б. Учебная игра</p> <p>1. Комплектование стартовых пятерок и ближайших замен на места в стартовой пятерке. Назначение судей встречи.</p> <p>2. Разминка, Каждая команда разминается на своей половине площадки под руководством капитана. Игроки выполняют гимнастические упражнения, а затем разминаются с мячом вначале в передачах, потом в бросках в движении.</p> <p>3. Учебная игра</p>
74	Тактические действия нападения и защиты	1			<p>1. Совершенствовать технику штрафных бросков и борьбе за мяч, отскочивший от щита.</p> <p>2. Повторить тактические комбинации, которые плохо удавались в учебной игре на последнем игровом уроке.</p> <p>3. Совершенствовать технику выбивания мяча у противника при ведении</p> <p>1. Штрафные броски и борьба за мяч, отскочивший от щита. Занимающиеся разбиваются на тройки. Игра на один щит. Игроки занимают места, как при выполнении штрафных бросков. Игра начинается с выполнения двух штрафных бросков. Если мяч после второго броска попал в корзину, то игроки соответственно меняются местами около штрафной площадки и броски производит игрок противоположной команды. Если мяч не попал в корзину, то происходит борьба за мяч под щитом и игроки, овладевшие мячом, становятся нападающими, а другие трое — защитниками. Игра происходит до тех пор, пока не будет заброшен мяч в корзину с игры или не будут нарушены правила. Обе команды ведут счет игры.</p> <p>2. Повторение тактических комбинаций.</p> <p>3. Выбивание мяча у противника при ведении. Игроки располагаются в колоннах по два вдоль боковой линии. В каждой паре игрок, расположенный ближе к боковой линии, — нападающий, а второй — защитник. Нападающий ведет мяч к корзине, защитник, набрав равную с ним скорость, выбивает у него мяч, после чего мяч передается следующей паре, а игроки идут в конец колонны, меняясь местами.</p>

						4. Учебная игра
75	Взаимодействия игроков в нападении	1			1. Совершенствовать технику передач мяча на максимальной скорости. 2. Закрепить сложные взаимодействия в нападении	1. Ходьба. Бег приставными шагами. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками. 2. Передачи мяча на максимальной скорости. Игроки располагаются двумя колоннами за лицевой линией. Один игрок находится на середине боковой линии. Игрок, стоящий первым в колонне, передает мяч партнеру на боковой линии и на максимальной скорости по середине площадки бежит к противоположному щиту, получает обратно мяч и тут же передает его партнеру на лицевой линии, получает от него передачу и броском одной рукой от плеча или двумя руками снизу производит бросок в корзину. После броска в корзину начинает это упражнение другой игрок из-под этого же щита. Игроки после бросков остаются в конце колонн. Нужно менять игрока, стоящего на боковой линии. 3. Учебная игра
76	Бросковая тренировка	1			1. Совершенствовать технику бросков мяча с разных позиций. 2. Способствовать специальной выносливости	1. Броски мяча с пяти точек на два центральных кольца. 2. Броски после передачи и финта. 3. Броски со штрафной линии. 4. Бросок после подбора мяча из-под кольца
77	Бросковая тренировка	1			1. Совершенствовать технику бросков мяча с разных позиций. 2. Способствовать специальной выносливости	1. Броски мяча с пяти точек на два центральных кольца. 2. Броски после передачи и финта. 3. Броски со штрафной линии. 4. Бросок после подбора мяча из-под кольца
78	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными и	1			1. Напомнить правила поведения в спортивном зале. 2. Опросить о значении соблюдения техники безопасности в спортивных залах на занятиях спортивных	Рассказать о значении разминки перед занятиями

	подвижными играми				и подвижных игр	
79	Тактическое нападение при зонной защите	1			<p>1. Взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков.</p> <p>2. Совершенствование нападения против зонной защиты.</p> <p>3. Броски в прыжке со средних расстояний</p>	<p>1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Встречная передача.</p> <p>3. Взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков.</p> <p>4. Упражнение «челнок».</p> <p>5. Броски в прыжке со средних расстояний.</p> <p>Игроки в парах совершенствуют броски со средних расстояний, применяя броски с поворотом, броски после ведения с остановкой, броски с сопротивлением.</p> <p>5. Учебная игра</p>
80	Тактическое нападение при зонной защите	1			<p>1. Взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков.</p> <p>2. Совершенствование нападения против зонной защиты.</p> <p>3. Броски в прыжке со средних расстояний</p>	<p>1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Встречная передача.</p> <p>3. Взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков.</p> <p>4. Упражнение «челнок».</p> <p>5. Броски в прыжке со средних расстояний.</p> <p>Игроки в парах совершенствуют броски со средних расстояний, применяя броски с поворотом, броски после ведения с остановкой, броски с сопротивлением.</p> <p>5. Учебная игра</p>
81	Технические и тактические приёмы нападения и защиты	1			<p>1. Совершенствовать технику переключения в защите.</p> <p>2. Совершенствовать технику плотной опеки игроков в тыловой зоне.</p> <p>3. Способствовать развитию специальной выносливости при добивание мяча в корзину</p>	<p>1. Передачи в парах. Игроки произвольно совершенствуются в передачах.</p> <p>2. Переключение в защите центровым игроком. Упражнение в «тройке». Нападающий располагается на противоположной стороне области штрафного броска. Как только игрок вышел из-под заслона и устремился к щиту, нападающий оставляет своего подопечного и встречает проходящего игрока, не давая ему возможности произвести бросок в корзину и в то же время затрудняя передачу игроку, которого опекал нападающий.</p>



						<p>Игроки выполняют это упражнение с мячом. Защитники против «тройки» ведут пассивную оборону.</p> <p>3. Плотная опека в тыловой зоне.</p> <p>Игроки делятся на две команды по 5 человек. Нападающий команды вбрасывает мяч из-за боковой линии на середине площадки. Защитники не дают им возможности получить мяч. Если мяч получил один из нападающих, то защитник стремится оттеснить его к боковой линии и остановить. Как только нападающий остановился, защитник активно вступает в борьбу, чтобы отобрать у него мяч. В этот момент ему должен помочь один из его партнеров. При отборе мяча соприкоснуться с нападающим нельзя.</p> <p>4. Добивание мяча в корзину.</p> <p>Расстояние между колоннами постепенно сокращать, изменяя угол отражения мяча от щита.</p> <p>5. Учебная игра</p>
82	Общая физическая подготовка	1			1. способствовать развитию общей выносливости	Круговая тренировка
83	Специальная выносливость. Тактическое нападение тройкой	1			<p>1. Совершенствовать нападение тройкой с активным заслоном.</p> <p>2. Способствовать развитию специальной выносливости при нападении и защите в последние минуты игры при проигрыше и выигрыше.</p> <p>3. Совершенствовать технику подбора и добивание мяча</p>	<p>1. Добивание мяча в корзину. Занимающиеся образуют два круга на обеих половинах площадки. Игрок, стоящий ближе всех к щиту, — с мячом. Он ударяет мяч в щит, и вся группа начинает бег по кругу. Игрок, бегущий за ним, в воздухе ловит мяч и снова ударяет его в щит. Бегущий сзади так же в прыжке ловит мяч, ударяет его в щит и т. д. Таким образом, непрерывно двигаясь по кругу, игроки ударяют мяч в щит.</p> <p>2. Нападение тройкой с активным заслоном. Занимающиеся разбиваются на «тройки». Одна нападающая, другая защитники. Игрок отдает мяч вправо, а сам ставит заслон слева. После пробегания мимо него партнера он сам разворачивается и бежит вслед за ним. Первому игроку следует передача.</p> <p>3. Передача в движении. Занимающиеся в колоннах по одному располагаются в вершинах квадрата со стороной 7 — 8 м. Игрок после короткого ведения передает мяч</p>

					<p>выходящему из колонны слева партнеру, а сам перебегает в колонну справа. Игрок, получивший мяч, сразу же передает его партнеру, выходящему из колонны слева, а сам переходит в конец правой колонны и т.д.</p> <p>4. Учебная игра</p>
84	Товарищеская встреча. Учебная игра	1		Применять разученные тактические комбинации	<p>Разминка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальная разминка без мяча.</li> <li>2. Передача мяча во встречных колоннах.</li> <li>3. Броски в корзину в движении с двух сторон.</li> </ol> <p>Игра.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состязание вторых команд.</li> <li>2. Состязание первых команд.</li> </ol> <p>Подведение итогов товарищеской игры</p>
85	Техника владения мяча. Передачи мяча. Ведение мяча	1		Совершенствовать технику владения мячом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба. Бег с прыжками под щитами. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>2. Ведение мяча. Занимающиеся делятся на две группы. Одна стоит за боковой линией, игроки другой — с мячами. Они водят мячи по площадке в произвольном направлении, стараясь выбить их друг у друга. Игрок, у которого выбили мяч, становится за боковую линию, а ведение начинает один из игроков, стоявших за боковой линией. Через каждые 2 мин. игроки меняются. Те, кто водил мяч, уходят за боковую линию.</li> <li>3. Передачи мяча в парах. Занимающиеся располагаются вдоль боковых линий и передают мяч в парах поперек площадки.</li> <li>4. Сочетание ведения, остановки, поворота и передачи. Четыре колонны занимающихся располагаются в вершинах квадрата. Первый игрок одной из колонн ведет мяч внутрь квадрата, резко останавливается и с поворотом вперед передает мяч двумя руками от груди первому игроку следующей колонны. Этот игрок в свою очередь ведет мяч внутрь квадрата, останавливается и с поворотом назад передает мяч в следующую колонну и т. д.</li> </ol>

						<p>5. Перехваты мяча. Занимающиеся располагаются в двух колоннах. Расстояние между колоннами 5 — 6 м. Игроки в колонне находятся в 1 — 1,5 м друг от друга. В момент передачи игроки, которые стоят сзади, выходят из-за спины игроков, стоящих впереди, и ловят мяч. Игроки, которым адресуются мячи, не имеют права двигаться. Занимающиеся постоянно меняются ролями. Можно пользоваться передачами с отскоком от площадки и высокими передачами.</p> <p>6. Броски в движении. Занимающиеся производят броски с двух сторон через центрального игрока, стоящего на линии штрафного броска, двумя мячами.</p> <p>7. Учебная игра</p>
86	<p>Техника владения мяча. Передачи мяча. Ведение мяча</p>	1			<p>Совершенствовать технику владения мячом</p>	<p>1. Ходьба. Бег с прыжками под щитами. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>2. Ведение мяча. Занимающиеся делятся на две группы. Одна стоит за боковой линией, игроки другой — с мячами. Они водят мячи по площадке в произвольном направлении, стараясь выбить их друг у друга. Игрок, у которого выбили мяч, становится за боковую линию, а ведение начинает один из игроков, стоявших за боковой линией. Через каждые 2 мин. игроки меняются. Те, кто водил мяч, уходят за боковую линию.</p> <p>3. Передачи мяча в парах. Занимающиеся располагаются вдоль боковых линий и передают мяч в парах поперек площадки.</p> <p>4. Сочетание ведения, остановки, поворота и передачи. Четыре колонны занимающихся располагаются в вершинах квадрата. Первый игрок одной из колонн ведет мяч внутрь квадрата, резко останавливается и с поворотом вперед передает мяч двумя руками от груди первому игроку следующей колонны. Этот игрок в свою очередь ведет мяч внутрь квадрата, останавливается и с поворотом назад передает мяч в следующую колонну и т. д.</p>

					<p>5. Перехваты мяча. Занимающиеся располагаются в двух колоннах. Расстояние между колоннами 5 — 6 м. Игроки в колонне находятся в 1 — 1,5 м друг от друга. В момент передачи игроки, которые стоят сзади, выходят из-за спины игроков, стоящих впереди, и ловят мяч. Игроки, которым адресуются мячи, не имеют права двигаться. Занимающиеся постоянно меняются ролями. Можно пользоваться передачами с отскоком от площадки и высокими передачами.</p> <p>6. Броски в движении. Занимающиеся производят броски с двух сторон через центрального игрока, стоящего на линии штрафного броска, двумя мячами.</p> <p>7. Учебная игра</p>
87	Бросковая тренировка	1		Способствовать развитию специальной физической подготовке	Броски мяча в кольцо с разных позиций с места, в прыжке, с прохода, после финта. С пассивным и активным защитником
88	Техника и тактика игры в защите и нападении	1		<p>1. совершенствовать технику и тактику борьбы за мяч, отскочивший от щита.</p> <p>2. Отработать тактику и технику нападения и защиты в последние минуты игры при проигрыше и выигрыше.</p> <p>3. Способствовать специальной подготовке при выбивании мяча</p>	<p>1. Ходьба, бег, игра в «салки». Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Передачи мяча. Встречная передача.</p> <p>3. Борьба за мяч, отскочивший от щита.</p> <p>4. Выбивание мяча. Игроки — в парах. Один совершенствует ведение мяча, другой — выбивание и вырывание мяча. Игроки постоянно меняются ролями.</p> <p>5. Учебная игра</p>
89	Учебная игра. Техническая и тактическая подготовка	1		1. Закрепить пройденный материал по технической и тактической подготовке	<p>1. Формирование стартовых пятерок и определение ближайших замен на места в стартовых пятерках.</p> <p>2. Разминка. Каждая команда разминается на своей половине площадки. Индивидуальная разминка. Встречные передачи. Броски в движении с двух сторон. Штрафные броски.</p> <p>3. Учебная игра</p>
90	Быстрый прорыв	1		1. Устранить ошибки, которые были допущены в учебной	<p>1. Передачи мяча:</p> <p>а) передача сопровождающему (в парах);</p>

				<p>игре.</p> <p>2. Совершенствовать технику быстрого прорыва.</p> <p>3. Совершенствовать технику владения мяча</p>	<p>б) передача сопровождающему с последующей передачей третьему игроку (в тройках).</p> <p>2. Устранение ошибок, которые были допущены в учебной игре.</p> <p>3. Завершение быстрого прорыва:</p> <p>а) двое нападающих, передавая мяч друг другу, приближаются к защитнику. Когда защитник начинает атаковать одного из игроков, тот сразу же передает мяч партнеру, который делает бросок в корзину. Другим вариантом может служить атака одним из игроков с помощью ведения. Как только защитник выходит на игрока, тот передает мяч партнеру.</p> <p>б) атака трех нападающих против двух защитников аналогична вышеописанной с той лишь разницей, что игрок берет на себя инициативу завершения атаки, когда мяч находится у него и до щита осталось меньше пяти метров. Применяя ведение и выполняя длинные два шага, он проходит под щит и бросает мяч в корзину.</p> <p>4. Броски со средних и дальних дистанций. Игроки выполняют броски в парах.</p> <p>5. Учебная игра</p>
91	Технические и тактические приёмы игроков в нападении и защите	1		<p>1. Повторить комбинации из статических положений.</p> <p>2. Совершенствование техники игры.</p> <p>2. Способствовать развитию координационных способностей</p>	<p>1. Ведение мяча. Занимающиеся стоят в четырех колоннах за лицевой линией. У каждого стоящего впереди — по два мяча. Эти игроки начинают ведение сразу двух мячей двумя руками, сперва шагом, а затем, кто сможет, бегом. Дойдя до середины площадки, занимающиеся таким же образом возвращаются назад и передают мячи следующим партнерам. Кто не может выполнить это упражнение в движении, выполняет его на месте.</p> <p>2. Повторение комбинаций из статических положений:</p> <p>а) при начальном и спорном броске;</p> <p>б) при вбрасывании мяча из-за боковой линии;</p> <p>в) при выполнении штрафного броска.</p> <p>3. Броски в движении с двух сторон. Игрок после броска</p>

						ловит мяч и отдает его в ту колонну, из которой он выбежал, а сам перебегает в другую колонну. 5. Учебная игра
92	Тактика защитных действий	1			1. Совершенствовать технику и тактику в защите. 2. Способствовать развитию специальной выносливости	1. Ходьба. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками. 1. Передачи мяча. Встречные передачи. 2. Броски с сопротивлением. Занимающиеся делятся на тройки. Два защитника стоят в затылок один другому около щита, нападающий — в 6 — 7 м от них. Игрок, стоящий первым под щитом, передает мяч нападающему и быстро выходит к нему. Тот его обыгрывает и, не доходя до второго защитника, производит бросок в прыжке. 3. Учебная игра
93	Бросковая тренировка	1			Способствовать развитию специальной физической подготовке	Броски мяча в кольцо с разных позиций с места, в прыжке, с прохода, после финта. С пассивным и активным защитником
94	Игровая тренировка	1			1. Закрепить ранее изученные комбинации в нападении. 2. Способствовать развитию общей выносливости	Учебно-тренировочная игра
95	Товарищеская встреча	1			1. Совершенствовать различные комбинации. 2. Способствовать развитию общей и специальной выносливости	Разминка: 1. Индивидуальная разминка без мяча. 2. Броски в корзину в движении с двух сторон. 3. Игра на одной половине площадки с целью повторения комбинаций, которые намечены для осуществления. Игра: 1. Состязание вторых команд. 2. Состязание первых команд
96	Бросковая тренировка	1			Способствовать развитию специальной физической подготовке	Броски мяча в кольцо с разных позиций с места, в прыжке, с прохода, после финта. С пассивным и активным защитником
97	Быстрый отрыв				1. Совершенствовать технику и тактику быстрого прорыва. 2. Способствовать развитию	Разминка 4-ре линии. 1. Передачи в быстрый отрыв, убегающему игроку. Игроки становятся парами в две колонны. Мяч у игроков в правой

				специальной выносливости	<p>колоне. Игрок справа подбрасывает мяч снизу вверх, так чтобы он летел игроку слева, и пока мяч летит, игрок подбросивший мяч делает рывок к противоположному кольцу для быстрого прорыва, ожидая передачи. Игрок слева выполняет ловлю мяча и сразу передачу в отрыв. После чего тоже с ускорением бежит к противоположному кольцу для подстраховки и подбора. Игрок с мячом выполняет передачу в щит, имитируя промах мяча, а второй игрок подбирает мяч и выполняет добивание.</p> <p>2. Игроки двух команд встают ч\з одного напротив щита. Мяч у первого игрока. Игроки выполняют передачи в щит в одно касание в прыжке. По сигналу учителя, игроки команды, владеющие мячом выполняют быстрый отрыв на противоположное кольцо.</p> <p>3. Подвижная игра «15-ть передач» с атакой противоположного кольца</p>
98	Техника защитных действий	1		1. совершенствовать технику игроков в защитных действиях	<p>1. Ходьба. Бег приставными шагами. «Салки» в парах. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками.</p> <p>2. Отбор мяча у игрока, совершающего ведение. Занимающиеся — в парах. Один игрок ведет мяч, другой стремится остановить его и отобрать у него мяч. Игроки меняются ролями.</p> <p>3. Перехваты мяча. Игроки занимаются в тройках. Повторение упражнения в перехватах.</p> <p>4. Плотная опека на 3/4 площадки. Защитник, опекающий игрока, который вбрасывает мяч из-за боковой линии, отходит от него в глубь площадки и помогает своим партнерам. Обычно он переключается на игрока, которому все же удалось освободиться из-под опеки.</p> <p>5. Действие двух защитников против трех нападающих. Защитники договариваются между собой, как им обороняться: стоя на одной линии к нападающим или в затылок один другому. Один защитник может, выйти к</p>

						середине площадки и, отступая назад, препятствовать продвижению нападающих. 6. Учебная игра
99	Общая физическая подготовка	1			1. Способствовать развитию общей выносливости	1. 20-ти минутный бег. 2. Круговая тренировка. 3. Упражнения на растяжку
100	Тактика нападения. Броски, передачи, ведение	1			1. Совершенствовать технику штрафных бросков и борьбе за мяч, отскочивший от щита. 2. Повторить тактические комбинации, которые плохо удавались в учебной игре	1. Штрафные броски и борьба за мяч, отскочивший от щита. Занимающиеся разбиваются на тройки. Игра на один щит. Игроки занимают места, как при выполнении штрафных бросков. Игра начинается с выполнения двух штрафных бросков. Если мяч после второго броска попал в корзину, то игроки соответственно меняются местами около штрафной площадки и броски производит игрок противоположной команды. Если мяч не попал в корзину, то происходит борьба за мяч под щитом и игроки, овладевшие мячом, становятся нападающими, а другие трое — защитниками. Игра происходит до тех пор, пока не будет заброшен мяч в корзину с игры или не будут нарушены правила. Обе команды ведут счет игры. 2. Повторение тактических комбинаций, которые плохо получались в учебной игре. Занимающиеся повторяют комбинации, устраняя ошибки. 3. Выбивание мяча у противника при ведении. Игроки располагаются в колоннах по два вдоль боковой линии. В каждой паре игрок, расположенный ближе к боковой линии, — нападающий, а второй — защитник. Нападающий ведет мяч к корзине, защитник, набрав равную с ним скорость, выбивает у него мяч, после чего мяч передается следующей паре, а игроки идут в конец колонны, меняясь местами. 4. Учебная игра
101	Контрольная тренировка	1			Принять нормативы по технической и специальной подготовке	1. Нормативы по специальной подготовке. Выносливость в скоростных нагрузках. Игрок становится за лицевой линией под щитом. По команде (секундомер



						включается) он бежит до линии штрафного броска, поворачивается, бежит до лицевой линии обратно, поворачивается, бежит до линии в центральном круге, поворачивается, бежит до линии штрафного броска и от нее до лицевой линии, пересекая ее (секундомер выключается). Всего игрок пробегает 52 м. 2. Максимальная скорость на 22 м. Игрок располагается на втором усике области штрафного броска. По сигналу (секундомер включается) игрок бежит в направлении середины боковой линии, затем по направлению второго усика у противоположной области штрафного броска и заканчивает бег на втором усике (секундомер выключается)
102	Игровая тренировка	1			Совершенствование техники владения мячом	Товарищеская встреча
103	Общая физическая подготовка	1			Способствовать развитию общей выносливости	1. Кроссовая подготовка: - бег до 20 мин. в среднем темпе. 2. Общая «Подкачка»: пресс, спина, ноги, руки
104	Общая физическая подготовка	1			Способствовать развитию физических качеств	Круговая тренировка
105	Общая физическая подготовка	1			Способствовать развитию общей выносливости	1. 20-ти минутный бег. 2. Круговая тренировка. 3. Упражнения на растяжку
106	Тактика защитных действий	1			1 Совершенствовать технику и тактику в защите. 2. Способствовать развитию специальной выносливости	1. Ходьба. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Произвольные прыжки со скакалками. 1. Передачи мяча. Встречные передачи. 2. Броски с сопротивлением. Занимающиеся делятся на тройки. 3. Учебная игра
107	Специальная выносливость. Тактическое нападение тройкой	1			1. Способствовать развитию специальной выносливости при нападении и защите в последние минуты игры при проигрыше и выигрыше. 2. Совершенствовать технику	1. Нападение тройкой с активным заслоном. Занимающиеся разбиваются на «тройки». Одна нападающая, другая защитники. Игрок отдает мяч вправо, а сам ставит заслон слева. После пробегания мимо него партнера он сам разворачивается и бежит вслед за ним. Первому игроку следует передача.

					подбора и добивание мяча	2.Передача в движении. Занимающиеся в колоннах по одному располагаются в вершинах квадрата со стороной 7 — 8 м. Игрок после короткого ведения передает мяч выходящему из колонны слева партнеру, а сам перебегает в колонну справа. Игрок, получивший мяч, сразу же передает его партнеру, выходящему из колонны слева, а сам переходит в конец правой колонны и т.д. 3.Учебная игра
108	Специальная выносливость. Тактическое нападение тройкой	1			1. Совершенствовать нападение тройкой с активным заслоном. 2. Способствовать развитию специальной выносливости при нападении и защите в последние минуты игры при проигрыше и выигрыше. 3. Совершенствовать технику подбора и добивание мяча	1. Добивание мяча в корзину. Занимающиеся образуют два круга на обеих половинах площадки. Игрок, стоящий ближе всех к щиту, — с мячом. Он ударяет мяч в щит, и вся группа начинает бег по кругу. Игрок, бегущий за ним, в воздухе ловит мяч и снова ударяет его в щит. Бегущий сзади так же в прыжке ловит мяч, ударяет его в щит и т. д. Таким образом, непрерывно двигаясь по кругу, игроки ударяют мяч в щит. 2. Нападение тройкой с активным заслоном. Занимающиеся разбиваются на «тройки». Одна нападающая, другая защитники. Игрок отдает мяч вправо, а сам ставит заслон слева. После пробегания мимо него партнера он сам разворачивается и бежит вслед за ним. Первому игроку следует передача. 3. Передача в движении. Занимающиеся в колоннах по одному располагаются в вершинах квадрата со стороной 7 — 8 м. Игрок после короткого ведения передает мяч выходящему из колонны слева партнеру, а сам перебегает в колонну справа. Игрок, получивший мяч, сразу же передает его партнеру, выходящему из колонны слева, а сам переходит в конец правой колонны и т.д. 4. Учебная игра
109	Общая физическая подготовка	1			Способствовать развитию физических качеств	1.20-ти минутный бег. 2.Круговая тренировка. 3.Упражнения на растяжку
110	Игровая тренировка	1			Совершенствование техники владения мячом	Товарищеская встреча

111	Общая физическая подготовка	1			Способствовать развитию общей выносливости	1. Кроссовая подготовка: - бег до 20 мин. в среднем темпе. 2. Общая «Подкачка»: пресс, спина, ноги, руки
112	Общая физическая подготовка	1			Способствовать развитию физических качеств	Круговая тренировка
113	Тактика защитных действий	1			1. Совершенствовать технику и тактику в защите. 2. Способствовать развитию специальной выносливости	1. Ходьба. Бег с ускорением. Произвольные прыжки со скакалками. 1. Передачи мяча. 2. Броски с сопротивлением. Занимающиеся делятся на тройки. Два защитника стоят в затылок один другому около щита, нападающий — в 6 — 7 м от них. Игрок, стоящий первым под щитом, передает мяч нападающему и быстро выходит к нему. Тот его обыгрывает и, не доходя до второго защитника, производит бросок в прыжке. 3. Учебная игра
114	Игровая тренировка	1			Совершенствование техники владения мячом	Товарищеская встреча