

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Очурская средняя школа"



Согласовано:
зам. директора по ВР
Н.А. Андреева
«28» 08
2024г.



Утверждено:
И.о. директора школы
Е.П.Юринов
«28» 08 2024г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол»

на 2024 – 2025 учебный год

Педагог доп. образования: Гуц Кристина Николаевна

с.Очуры

Пояснительная записка

Программа по баскетболу физкультурно-спортивного направления предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Обучающиеся во время занятий изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, занятия в секции обеспечивают организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа разработана для учащихся 2-5 классов I группа и 6-11 классов II группа.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, учащимся, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Цель

программы:

1. Целенаправленная подготовка учащихся; привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом; подготовка и выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке; подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по баскетболу для школьных коллективов и активных помощников.
2. Овладение техникой и тактикой игры.

Задачи

программы:

- Укрепление здоровья содействие правильному разностороннему физическому развитию.
- Укрепление спортивно-двигательного аппарата.
- Развитие скоростной выносливости, спортивно-силовых качеств силы.
- Обучение основам техники перемещений и стоек, передачи и ловля мяча броски мяча, ведение мяча.
- Начальное обучение простейшим тактическим и техническим действиям в нападении и защите.
- Привитие спортивного интереса к соревнованиям.
- Подготовка к выполнению к сдаче нормативных требований по видам подготовки.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий:

I группа (2-5 класс) 1 раз в неделю 2 часа

II группа (6-11 класс) 2 раза в неделю по 3 часа

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, учащимся, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных учебных действий:

Познавательные:

- расширение знаний истории зарождения игры баскетбол;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;

Коммуникативные:

- умение работать в коллективе;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- умение строить доверительное дружеское отношение;

Личностные:

- активно включаться в общение со сверстниками, на принципах уважения и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты

Предметными результатами программы по виду спорта «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- овладеть основными приемами техники и тактики баскетбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- участие в турнирах, матчевых встречах по баскетболу.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 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.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня.

Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, 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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

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. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

ОПИСАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Обычные салочки.

Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого. Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики.

Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15 человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы.

Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней, и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если 10 мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси-Лебеди.

На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные. Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей. Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Спортивные игры: футбол, волейбол.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр

СИСТЕМА ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Сдача программы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке:

-Челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок вверх с места со взмахом руками, бег 14 м

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивный зал при школе
- Спортивная площадка при школе
- Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).
- Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы,
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки,обручи,гимнастические палки

Учебно- тематический план

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
БАСКЕТБОЛ
I ГРУППА (68 ЧАСОВ)**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	2	03.09.2024	03.09
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	10.09.2024	10.09
3	Стойка баскетболиста и передвижение игрока.	2	17.09.2024	17.09
4	Технические действия баскетболиста. Передачи мяча.	2	24.09.2024	24.09
5	Ведение мяча. Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Штрафные броски	2	01.10.2024	01.10
6	Броски мяча с различных точек штрафной зоны.	2	08.10.2024	08.10
7	Ведение мяча на месте с различной высотой отскока.	2	15.10.2024	15.10
8	Остановки и развороты.	2	22.10.2024	22.10
9	Совершенствование техники передвижения.	2	05.11.2024	
10	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.	2	12.11.2024	
11	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	2	19.11.2024	
12	Броски мяча двумя руками снизу в движении	2	26.11.2024	
13	Броски мяча в прыжке со средней дистанции	2	03.12.2024	
14	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте.	2	10.12.2024	
15	Передачи мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	2	17.12.2024	
16	Эстафеты с элементами баскетбола	2	24.12.2024	
17	Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	2	14.01.2025	
18	Передача одной рукой от плеча.	2	21.01.2025	
19	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	2	28.01.2025	
20	Остановка в два шага после ускорения.	2	04.02.2025	

	Повороты на месте.			
21	Броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	2	11.02.2025	
22	Техника передач двумя руками в движении.	2	18.02.2025	
23	Воспитание навыков самостоятельных занятий.	2	25.02.2025	
24	Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера.	2	04.03.2025	
25	Техника броскам в движении после ловли мяча.	2	11.03.2025	
26	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2	18.03.2025	
27	Вырывание и выбивание мяча. Техника передач на месте и в движении, броски в прыжке после ведения мяча.	2	01.04.2025	
28	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	2	08.04.2025	
29	Броски мяча со средней дистанции.	2	15.04.2025	
30	Броски мяча в прыжке со средней дистанции.	2	22.04.2025	
31	Эстафеты. Ловля мяча с отскоком об пол после передачи от партнера.	2	29.04.2025	
32	Передача на максимальной скорости	2	06.05.2025	
33	Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 3х3, 5х5.	2	13.05.2025	
34	Учебная игра	2	20.05.2025	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. БАСКЕТБОЛ

II ГРУППА (198 часов)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола.	3	03.09.2024	03.09
2	Стойка баскетболиста.	3	07.09.2024	04.09
3	Техника передвижений и остановок баскетболиста.	3	10.09.2024	10.09
4	Совершенствование стоек баскетболиста.	3	14.09.2024	14.09
5	Остановки: двумя шагами; остановка прыжком.	3	17.09.2024	17.09
6	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча.	3	21.09.2024	21.09
7	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча.	3	24.09.2024	24.09
8	Передача мяча без движения.	3	28.09.2024	28.09
9	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	3	01.10.2024	01.10
10	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	3	05.10.2024	05.10
11	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной.	3	08.10.2024	08.10
12	Ведение мяча с изменением направления.	3	12.10.2024	12.10
13	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	3	15.10.2024	15.10
14	Совершенствование техники передвижений.	3	19.10.2024	19.10
15	Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты»	3	22.10.2024	22.10
16	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке».	3	05.11.2024	
17	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом.	3	09.11.2024	
18	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	3	12.11.2024	
19	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	3	16.11.2024	
20	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения	3	19.11.2024	
21	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	3	23.11.2024	
22	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика.	3	26.11.2024	
23	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	3	30.11.2024	
24	Командные действия в нападении.	3	03.12.2024	
25	Самоконтроль в процессе занятий	3	07.12.2024	

	спортом. Ведение мяча с поворотом кругом.			
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	3	10.12.2024	
27	Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	3	14.12.2024	
28	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	3	17.12.2024	
29	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	3	21.12.2024	
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	3	24.12.2024	
31	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков.	3	27.12.2024	
32	Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	3	11.01.2025	
33	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	3	14.01.2025	
34	Действия одного защитника против двух нападающих.	3	18.01.2025	
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	3	21.01.2025	
36	Совершенствование техники броска мяча.	3	25.01.2025	
37	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.	3	28.01.2025	
38	Ведение мяча с переводом на другую руку.	3	01.02.2025	
39	Инструкторская и судейская практика.	3	04.02.2025	
40	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	3	08.02.2025	
41	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	3	11.02.2025	
42	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра.	3	15.02.2025	
43	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	3	18.02.2025	
44	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	3	22.02.2025	
45	Совершенствование техники ведения мяча.	3	25.02.2025	
46	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	3	01.03.2025	
47	Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении.	3	04.03.2025	
48	Ведение мяча с обводкой защитников.	3	08.03.2025	
49	Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	3	11.03.2025	
50	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча,	3	15.03.2025	

	снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.			
51	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	3	18.03.2025	
52	Скрытые передачи мяча	3	22.03.2025	
53	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	3	01.04.2025	
54	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	3	05.04.2025	
55	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3	08.04.2025	
56	Выполнять перемещение с заданием.	3	12.04.2025	
57	Выполнять перемещение с передачей двумя руками в движении.	3	15.04.2025	
58	Броски одной рукой с места.	3	19.04.2025	
59	Встречные передачи мяча.	3	22.04.2025	
60	Передачи мяча в парах, тройках.	3	26.04.2025	
61	Передачи мяча в «малой восьмерке».	3	29.04.2025	
62	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	3	06.05.2026	
63	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3	13.05.2025	
64	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки.	3	17.05.2025	
65	Контрольные испытания	3	20.05.2025	
66	Контрольная игра	3	24.05.2025	

ЛИТЕРАТУРА

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е., Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И, 1997.