Муниципальное образовательное учреждение

гимназия № 8 им. Л. М. Марасиновой

Общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности по баскетболу.

срок реализации 1 год, возраст обучающихся 11-13 лет

Составитель: учитель физической культуры

Комарова Ольга Сергеевна

г. Рыбинск

2013год.

**Пояснительная записка.**  
  
В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.   
Тем неменее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.  
Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.  
В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.  
Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.  
В возрасте 11-13 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки». Отличительной особенностью элементов школы является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.   
Программа рассчитана на один год, 68 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю, продолжительностью 1 час.   
Программа курса баскетбол для детей 11-13 лет составлена на основе пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.  
  
**Цели и задачи.**  
***Цели:***

1. Снабдить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях, входящих в «Школу технико-тактической подготовки».
2. Содействовать укреплению здоровья детей 11-13 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

***Задачи:***

1. Сформировать общие представления о «Школе технико-тактической подготовки».
2. Обучить основным элементам игры в баскетбол.
3. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

**Ожидаемый результат.**  
По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении. 

***Развитие двигательных способностей. Контрольные нормативы.***  
  
**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **пол** | **^ Оценка высоты прыжка** | | |
| **средний** | **Выше среднего** | **высокий** |
| 11 лет | Д   М | 24-28  25-30 | 29-33  31-35 | 34 и выше  36 и выше |
| 12 лет | Д   М | 25-30  28-33 | 31-35  34-38 | 36 и выше  39 и выше |
| 13 лет | Д   М | 25-31  31-36 | 32-37  37-41 | 38 и выше  42 и выше |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **девочки** | | | **мальчики** | | |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** |
| 11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 12 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 13 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

**Передачи и броски мяча.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Контрольные упражнения** | **возраст** | | |
| **11 лет** | **12 лет** | **13 лет** |
| **1.** | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз) | 20 | 22 | 23 |
| **2.** | 5 штрафных бросков (попаданий) | 2 | 2 | 3 |
| **3.** | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий) | 6 | 7 | 8 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема. | Количество часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | Основы знаний. | 2 | 2 |  |
| 2. | Передача мяча. | 10 | 4 | 6 |
| 3. | Ведение мяча. | 10 | 2 | 8 |
| 4. | Броски. | 10 | 2 | 8 |
| 5. | Игра в нападении. | 12 | 2 | 10 |
| 6. | Игра в защите | 12 | 2 | 10 |
| 7. | Игровая деятельность. | 16 |  | 16 |
| **Итого:** | | **72** | **14** | **58** |

**Содержание программы.**  
  
**1. Основы знаний – 2 часа**   
  
а) история возникновения баскетбола;   
б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;   
в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.   
  
**2. Передача мяча – 10 часов**

а) передача одной рукой от плеча;  
б) двумя руками от груди;   
в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;   
г) передачи на месте и в движении;   
д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;  
е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;  
ж) ситуационная техника передач.  
  
**3. Ведение мяча – 10 часов**  
а) стойка при высоком и низком ведении;   
б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;   
в) изменения направления движения;   
г) вышагивание, скрёстный шаг, поворот;   
д) перевод мяча перед собой и за спиной;   
е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;  
ж) перевод мяча между ногами.

**4. Броски – 10 часов**  
  
а) основные характеристики бросков;   
б) бросок двумя руками от груди;   
в) техника выполнения точностных бросков в движении;  
г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;   
д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11 лет);   
е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12 лет);   
ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (13 лет);   
з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;   
и) корректировка техники бросков;   
к) подбор и добивание мяча.   
  
**5. Игра в нападении - 12 часов**  
  
а) взаимодействие двух и трех нападающих;   
б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);   
в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;   
г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;   
д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.   
  
**6. Игра в защите – 12 часов**  
  
а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;   
б) противодействие заслонам;   
в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;   
г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;  
д) защита в численном меньшинстве. 

**7. Игровая деятельность – 12 часов**  
  
а) применение полученных знаний в игре;   
б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

**Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.**  
  
В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.   
  
При изучении разделов программы 2-6 применяются, как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.  
Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы 7. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

**Материально- техническое обеспечение:**

Помещение спортзала (баскетбольная площадка);

Баскетбольные мячи – 20 шт;

Баскетбольный щит – 4 шт;

Набивные мячи – 10 шт;

Скакалки – 20 шт;

Стойки – 6 шт;

Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы | Тема  занятия | Кол-во  занятий | Тип  занятия | Вид деятельности | Требования  к уровню подготовленности  обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | | примечание |
|  | |
| планируемый | фактический |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | Основы знаний | История баскетбола | 1 | Изучение  нового  материала | История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола  Инструктаж по ТБ.  Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. | Знать историю баскетбола | текущий |  |  |  |
| 2 | Передачи мяча | Техника передвижений,  ведения,  передач,  бросков | 10 | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 3 |  | Техника передвижений,  ведения,  передач,  бросков |  | Совершенствование | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 4 |  | Техника передвижений,  ведения,  передач,  бросков |  | Совершенствование | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, Лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 5 |  | Техника передвижений,  ведения,  передач,  бросков |  | Изучение нового материала | Перемещение в стойке боком, Спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 6 |  | Техника передвижений,  ведения,  передач,  бросков |  | Совершенствование | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 7 |  | Техника передвижений,  ведения,  передач,  бросков |  | Совершенствование | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 8 |  | Техника передвижений,  ведения,  передач,  бросков |  | Совершенствование | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 9 |  | Техника передвижений,  ведения,  передач,  бросков |  | Совершенствование | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 10 |  | Техника передвижений,  ведения,  передач,  бросков |  | Совершенствование | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 11 |  | Техническая подготовка |  | Совершенствование | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 12 | Основы знапий | Правила соревнований | 1 | Изучение нового материала | Правила игры в баскетбол  Учебная игра | Знать правила в мини-баскетбол | текущий |  |  |  |
| 13 | Броски | Техника бросков | 10 | Совершенствование | Основные характеристики бросков; | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 14 |  | Техника бросков |  | Совершенствование | Бросок двумя руками от груди; | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 15 |  | Техника бросков |  | Совершенствование | Техника выполнения точностных бросков в движении; | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 16 |  | Техника бросков |  | Совершенствование | Бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 17 |  | Техника бросков |  | Совершенствование | Бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 18 |  | Техника бросков |  | Совершенствование | Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 19 |  | Техника бросков |  | Совершенствование | Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 20 |  | Техника бросков |  | Совершенствование | Броски одной рукой в движении сверху и снизу | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 21 |  | Техника бросков |  | Совершенствование | Корректировка техники бросков | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 22 |  | Техника бросков |  | Совершенствование | Подбор и добивание мяча | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 23 | Игра в нападении | Тактика нападения | 12 | Изучение нового материала | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 24 |  | Тактика нападения |  | Совершенствование | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 25 |  | Тактика нападения |  | Совершенствование | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 26 |  | Тактика нападения |  | Совершенствование | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 27 |  | Тактика нападения |  | Совершенствование | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 28 |  | Тактика нападения |  | Совершенствование | Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника; | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 29 |  | Тактика нападения |  | Совершенствование | Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника; | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 30 |  | Тактика нападения |  | Совершенствование | Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника; | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 31 |  | Тактика нападения |  | Совершенствование | Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 32 |  | Тактика нападения |  | Совершенствование | Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 33 |  | Тактика нападения |  | Совершенствование | Взаимодействие двух игроков задней линии и центрового | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 34 |  | Тактика нападения |  | Совершенствование | Взаимодействие двух игроков задней линии и центрового | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 35 | Игра в защите | Тактика защиты | 12 | Совершенствование | Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 36 |  | Тактика защиты |  | Совершенствование | Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 37 |  | Тактика защиты |  | Совершенствование | Противодействие заслонам | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 38 |  | Тактика защиты |  | Совершенствование | Противодействие заслонам | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 39 |  | Тактика защиты |  | Совершенствование | Создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; | Уметь выполнять текущий тактические действия | текущий |  |  |  |
| 40 |  | Тактика защиты |  | Совершенствование | Создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 41 |  | Тактика защиты |  | Совершенствование | Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 42 |  | Тактика защиты |  | Совершенствование | Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 43 |  | Тактика защиты |  | Совершенствование | Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 44 |  | Тактика защиты |  | Совершенствование | Индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 45 |  | Тактика защиты |  | Совершенствование | Защита в численном меньшинстве. | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 46 |  | Тактика защиты |  | Совершенствование | Защита в численном меньшинстве. | Уметь выполнять тактические действия | текущий |  |  |  |
| 47 | Тактическая подготовка | Участие в соревнованиях | 6 | Игра | Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия в игре | текущий |  |  |  |
| 48 |  | Участие в соревнованиях |  | Игра | Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия в игре | текущий |  |  |  |
| 49 |  | Участие в соревнованиях |  | Игра | Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия в игре | текущий |  |  |  |
| 50 |  | Участие в соревнованиях |  | Игра | Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия в игре | текущий |  |  |  |
| 51 |  | Участие в соревнованиях |  | Игра | Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия в игре | текущий |  |  |  |
| 52 |  | Участие в соревнованиях |  | Игра | Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях | Уметь выполнять тактические действия в игре | текущий |  |  |  |
| 53 | ОФП | Развитие двигательных качеств | 4 | Изучение нового материала | Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м.  Учебная игра | Уметь выполнять беговые упражнения | текущий |  |  |  |
| 54 |  | Развитие двигательных качеств |  | Совершенствование | Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра | Уметь выполнять беговые упражнения | текущий |  |  |  |
| 55 |  | Развитие двигательных качеств |  | Совершенствование | Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра | Уметь выполнять беговые упражнения | текущий |  |  |  |
| 56 |  | Развитие двигательных качеств |  | Совершенствование | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра | Уметь выполнять беговые упражнения | текущий |  |  |  |
| 57 | Техническая подготовка | Техника передвижений ведения, передач, бросков | 9 | Изучение нового материала | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 58 |  | Техника передвижений ведения, передач, бросков |  | Совершенствование | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 59 |  | Техника передвижений ведения, передач, бросков |  | Совершенствование | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 60 |  | Техника передвижений ведения, передач, бросков |  | Совершенствование | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 61 |  | Техника передвижений ведения, передач, бросков |  | Совершенствование | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 62 |  | Передача мяча |  | Изучение нового материала | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 63 |  | Передача мяча |  | Совершенствование | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 64 |  | Передача мяча |  | Совершенствование | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 65 |  | Передача мяча |  | Совершенствование | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра | Уметь выполнять технические приемы | текущий |  |  |  |
| 66 | тестирование | Развитие двигательных качеств | 3 | Контрольный | Прием контрольных нормативов по ОФП  Учебная игра | Выполнять контрольные нормативы | итоговый |  |  |  |
| 67 | тестирование | Развитие двигательных качеств |  | Контрольный | Прием контрольных нормативов по ОФП  Учебная игра | Выполнять контрольные нормативы | итоговый |  |  |  |
| 68 | тестирование | Развитие двигательных качеств |  | Контрольный | Прием контрольных нормативов по ОФП  Учебная игра | Выполнять контрольные нормативы | итоговый |  |  |  |

Список используемой литературы.  
  
  
1. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.  
2.  Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.   
3. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.  
4. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003   
5. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.  
6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.  
7. Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: учебник, - Москва, «Гардарики», 2003 год.  
8. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.  
9. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 1984 год.