

**Министерство образования и науки Республики Северная Осетия –Алания
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования «Эрудит»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ЦО «Эрудит»
_____ Э.Х. Фидарова



от « ____ » _____ 20 ____ г. от « ____ » _____ 20 ____ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Баскетбол»

для учащихся 8-12 лет

срок реализации – 9 месяцев

Автор составитель: Пухаева Г.А.
учитель по физической культуре
ГБОУ ЦО «Эрудит».
Реализует программу Пухаева Г.А.
учитель по физической культуре
ГБОУ ЦО «Эрудит».

Владикавказ, 2022 год.

Пояснительная записка.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель: секция баскетбола направлена на развитие внимания, чувства сплоченности команды, быстроты двигательной реакции и ловкости рук.

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств; формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины; необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков нераздельно связан с задачей развития умственных и физических способностей.

В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

В зависимости от условий своей деятельности учитель сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приемами и выполнять их на большой скорости.

Выполнения задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном уроке, но и в целой системе уроков. В ходе урока следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Содержательное обеспечение разделов программы Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. 11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6 Бег 300 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
с разной скоростью;
в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

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

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

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

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

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

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

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

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

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

Техническое обеспечение спортивной секции.

1. Щиты с кольцами — 2
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 — 10
9. Мячи набивные различной массы — 4
- 10 Гантели, гири различной массы — 10
11. Мячи баскетбольные — 10
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка — 1

Методы учебного курса:

- Словесные
- Наглядные
- Соревновательные
- Поточные
- Индивидуальные

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать: как влияет игра в баскетбол на организм человека. Правила игры в баскетбол и терминологию игры в волейбол.

Уметь: правильно принимать стойку баскетболиста; передвигаться, выполнять остановку, поворот на площадке. Выполнять ловлю и передачу мяча от груди двумя руками, ведение баскетбольного мяча. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Концентрировать внимание во время игры. Строго выполнять правила игры, применять изученные элементы.

Темы занятий

1.Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Знакомство с занимающимися. Подвижные игры

2.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости. Техника передвижений игрока. Подвижные игры.

3.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно силовых качеств. Техника передвижений игрока. Техника ловли мяча. Подвижные игры.

4.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника передвижений игрока. Техника ловли мяча. Подвижные игры.

5.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Передвижения игрока. Техника ловли и передачи мяча на месте. Эстафеты с набивными мячами.

6.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости. Передвижения игрока. Ловля и передачи мяча на месте в парах, в круге, в шеренгах. Подвижные игры.

7.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Передвижения игрока. Ловля и передачи мяча на месте в парах, в колоннах. Техника ведения мяча. Подвижные игры и эстафеты.

8.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Передвижения игрока. Ловля и передачи мяча на месте в парах, в колоннах. Техника ведения мяча. Подвижные игры и эстафеты.

9.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости. Передачи мяча во встречных колоннах. Ловля высоко летящего мяча. Ведение на месте правой, левой руками. Подвижные игры.

10.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости. Передачи мяча во встречных колоннах. Ловля высоко летящего мяча. Ведение на месте правой, левой руками. Подвижные игры.

11.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ловля мяча в прыжке. Передачи мяча на месте. Подвижные игры. Ведение мяча правой, левой руками по прямой шагом.

12.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ловля мяча в прыжке. Передачи мяча на месте. Подвижные игры. Ведение мяча правой, левой руками по прямой шагом.

13.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Передвижения. Ловля и передачи мяча в парах, в тройках на месте. Ведение мяча правой, левой руками на месте и в движении шагом по прямой, по кругу. Подвижные игры.

14.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Передачи во встречных колоннах с переменой мест. Ведение мяча по кругу, зигзагом. Техника броска мяча с ближней точки.

15.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости. Ловля и передачи мяча от стены. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Игра.

16.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. Ловля и передачи мяча в тройках на встречном движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бросок мяча с левой, правой стороны от щита. Подвижные игры.

17.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты реакции. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бросок мяча с левой, правой стороны от щита. Подвижные игры.

18.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития игрового мышления. Преодоление полосы препятствий. Броски мяча после передачи. Ведение мяча с изменением скорости движения. Эстафеты с мячом.

19.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости и силы. Круговая тренировка. Броски в кольцо после отскока от щита. Ведение с изменением направления. Подвижные игры.

20.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости. Ловля и передачи мяча с сопротивлением игроков. Игра «Пять передач». Ведение мяча «змейкой». Броски мяча параллельно кольцу.

21.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ловля и передачи мяча с сопротивлением игроков. Игра «Пять передач». Ведение мяча «змейкой». Броски мяча параллельно кольцу.

22.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Преодоление полосы препятствий. Броски мяча после передачи. Ведение мяча с изменением скорости движения. Эстафеты с мячом.

23.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижные игры и эстафеты с передачами, ведением и бросками мяча по кольцу.

24.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. Передвижения игрока: остановка прыжком, повороты вперёд и назад, бег спиной вперёд и с изменением направления. Понятие «Обманное движение».

25.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Передвижения игрока: остановка прыжком, повороты вперёд и назад, бег спиной вперёд и с изменением направления. Ведение мяча без зрительного контроля. Подвижные игры.

26.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости и силы. Передвижения игрока: остановка прыжком, повороты вперёд и назад, бег спиной вперёд и с изменением направления. Выход для получения мяча Подвижные игры. Броски в кольцо с места.

27.ОФП. Упражнения для развития быстроты и прыгучести. Выход для отвлечения мяча. Ведение с сопротивлением защитника. Броски с места с правой, левой стороны от кольца. Игра «Передал мяч – откройся».

28.ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Круговая тренировка. Противодействие получению мяча. Игра 2х2. Броски в кольцо с места.

29.ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Эстафеты с передачами, ведением мяча. Освобождение от защитника без мяча. Обманные движения. Подвижные игры. Броски.

30.ОФП. Упражнения для развития игрового мышления. Освобождение от защитника. Противодействия выходу на свободное место. Игра «Передал мяч – откройся».

31.ОФП. Упражнения для развития быстроты реакции. Розыгрыш мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение – остановка прыжком – бросок в кольцо с правой, левой стороны. Подвижные игры.

32.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Полоса препятствий. Розыгрыш мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение – передача партнёру – ловля мяча – остановка прыжком – бросок в кольцо. Игра.

33.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с ведением мяча на скорость. Ведение с пассивным сопротивлением в медленном темпе. Атака корзины. Подвижные игры.

34.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Розыгрыш мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение – остановка прыжком – бросок в кольцо с правой, левой стороны. Подвижные игры.

35.ОФП. Упражнения для развития гибкости. Круговая тренировка. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Бросок после передачи мяча. Игра 2х2

36.ОФП. Упражнения для развития силы. Круговая тренировка. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Бросок после передачи мяча. Игра 2х2.

37.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Розыгрыш мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Передачи мяча в парах на месте с сопротивлением защитника. Броски в кольцо. Подвижные игры.

38.ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Освобождение от защитника. Противодействия выходу на свободное место. Игра «Передал мяч – откройся». Броски в кольцо с места.

39.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах с перебеганием в противоположную колонну. Ведение с изменением направления. Переводы мяча справа налево, слева направо. Игра 2х2.

40.ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Эстафеты с передачами, ведением мяча. Освобождение от защитника без мяча. Обманные движения. Подвижные игры. Броски.

41.ОФП. Упражнения для развития игрового мышления. Освобождение от защитника. Противодействия выходу на свободное место. Игра «Передал мяч – откройся».

42.ОФП. Упражнения для развития быстроты реакции. Розыгрыш мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение – остановка прыжком – бросок в кольцо с правой, левой стороны. Подвижные игры.

43.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Полоса препятствий. Розыгрыш мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение – передача партнёру – ловля мяча – остановка прыжком – бросок в кольцо. Игра.

44.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с ведением мяча на скорость. Ведение с пассивным сопротивлением в медленном темпе. Атака корзины. Подвижные игры.

45.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Розыгрыш мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение – остановка прыжком – бросок в кольцо с правой, левой стороны. Подвижные игры.

46.ОФП. Упражнения для развития гибкости. Круговая тренировка. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Бросок после передачи мяча. Игра 2х2.

47.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Розыгрыш мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Передачи мяча в парах на месте с сопротивлением защитника. Броски в кольцо. Подвижные игры.

48.ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Освобождение от защитника. Противодействия выходу на свободное место. Игра «Передал мяч – откройся». Броски в кольцо с места.

49.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах с перебеганием в противоположную колонну. Ведение с изменением направления. Переводы мяча справа налево, слева направо. Игра 2х2.

50.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Ведение мяча с атакой корзины. Противодействие атаки корзины. Игра «Мяч капитану». Штрафной бросок.

51.ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для броска. Бросок с двух шагов справа. Ведение мяча с переводами в различных направлениях. Подвижные игры.

52.ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для броска. Бросок с двух шагов слева. Передачи мяча в парах в движении шагом. Учебная игра 2х2, 3х3. Штрафной бросок.

53.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Бросок с двух шагов справа, слева. Передачи мяча в парах в движении шагом, приставными шагами. Учебная игра 2х2, 3х3.

54.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах в движении приставными шагами, бегом. Подвижные игры.

55.ОФП. Упражнения для развития силы. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах бегом. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Передал мяч – откройся».

56.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах в движении бегом – остановка прыжком – бросок в кольцо. Игра «Мяч капитану». Штрафной бросок.

57.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Встречные передачи в парах в движении шагом, бегом. Броски с двух шагов после ведения мяча. Игра «Десять передач».

58.ОФП. Упражнения для развития гибкости. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Игра 2х2. Броски с двух шагов после передачи мяча. Игра по упрощённым правилам без ведения мяча.

59.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Игра 2х2. Броски с двух шагов после передачи мяча. Игра по упрощённым правилам без ведения мяча.

60.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Выход на свободное место, обманные движения. Противодействие выходу на свободное место. Ведение мяча – остановка прыжком – передача – ловля – бросок в кольцо.

61.ОФП. Упражнения для развития силы и гибкости. Выход на свободное место, обманные движения. Противодействие выходу на свободное место. Ведение мяча – остановка прыжком – передача – ловля – бросок в кольцо.

62.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Система личной защиты. Передачи в парах в движении – атака кольца. Учебная игра 3х3. Штрафной бросок.

63.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Ведение мяча с изменением высоты отскока – бросок в кольцо с двух шагов. Баскетбол без ведения мяча. Штрафной бросок.

64.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка. Подвижные игры. Эстафеты с бросками мяча в кольцо.

65.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах в движении приставными шагами, бегом. Подвижные игры.

66.ОФП. Упражнения для развития силы. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах бегом. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Передал мяч – откройся».

67.ОФП. Упражнения для развития гибкости. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Игра 2х2. Броски с двух шагов после передачи мяча. Игра по упрощённым правилам без ведения мяча.

68.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Игра 2х2. Броски с двух шагов после передачи мяча. Игра по упрощённым правилам без ведения мяча.

69.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Выход на свободное место, обманные движения. Противодействие выходу на свободное место. Ведение мяча – остановка прыжком – передача – ловля – бросок в кольцо.

70.ОФП. Упражнения для развития силы и гибкости. Выход на свободное место, обманные движения. Противодействие выходу на свободное место. Ведение мяча – остановка прыжком – передача – ловля – бросок в кольцо.

71.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Система личной защиты. Передачи в парах в движении – атака кольца. Учебная игра 3х3. Штрафной бросок.

72.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Ведение мяча с изменением высоты отскока – бросок в кольцо с двух шагов. Баскетбол без ведения мяча. Штрафной бросок.

73.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Бросок с двух шагов справа, слева. Передачи мяча в парах в движении шагом, приставными шагами. Учебная игра 2х2, 3х3.

74.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах в движении приставными шагами, бегом. Подвижные игры.

75.ОФП. Упражнения для развития силы. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах бегом. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Передал мяч – откройся».

76.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах в движении бегом – остановка прыжком – бросок в кольцо. Игра «Мяч капитану». Штрафной бросок.

77.Беседа об истории баскетбола. ОФП. Упражнения для развития прыгучести и быстроты движения. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – переводы мяча. Броски с места.

78.ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Ведение мяча с изменением скорости движения. Броски с двух шагов после ведения. Учебная игра 3х3.

79.ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча при встречном движении с последующим броском. Игра 3х3.

80.ОФП. Упражнения для развития игрового мышления. Игра «Передай мяч – откройся». Броски с двух шагов после передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.

81.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Личная защита. Противодействие получению мяча и атаки корзины. Броски в кольцо одной рукой с места.

82.ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Снайпер». Штрафной бросок.

83.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Личная защита. Розыгрыш мяча. Взаимодействия игроков в нападении.

84.ОФП. Упражнения для развития силы и гибкости. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски с двух шагов после ведения. Учебная игра 3х3.

85.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в тройках в движении.

86.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Передачи мяча в тройках в движении с сопротивлением одного защитника. Подвижные игры.

87.ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Совершенствование ведения мяча.

Броски с места, в движении. Игра «Баскетбол без ведения».

88.ОФП. Упражнения для развития быстроты реакции. Личная защита. Розыгрыш мяча. Взаимодействия игроков в нападении. Броски в кольцо. Учебная игра 3х3.

89.ОФП. Упражнения для развития прыгучести и быстроты движения. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – переводы мяча. Броски с места.

90.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Ведение мяча с изменением высоты отскока – бросок в кольцо с двух шагов. Баскетбол без ведения мяча. Штрафной бросок.

91.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Бросок с двух шагов справа, слева. Передачи мяча в парах в движении шагом, приставными шагами. Учебная игра 2х2, 3х3.

92.ОФП. Упражнения для развития силы. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах бегом. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Передал мяч – откройся».

93.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах в движении бегом – остановка прыжком – бросок в кольцо. Игра «Мяч капитану». Штрафной бросок.

94.ОФП. Упражнения для развития прыгучести и быстроты движения. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – переводы мяча. Броски с места.

95.ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Ведение мяча с изменением скорости движения. Броски с двух шагов после ведения. Учебная игра 3х3.

96.ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча при встречном движении с последующим броском. Игра 3х3.

97.ОФП. Упражнения для развития игрового мышления. Игра «Передай мяч – откройся». Броски с двух шагов после передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.

98.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Личная защита. Противодействие получению мяча и атаки корзины. Броски в кольцо одной рукой с места.

99.ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Снайпер». Штрафной бросок.

100.ОФП. Упражнения для развития силы и гибкости. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски с двух шагов после ведения. Учебная игра 3х3.

101.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Соединение технических элементов в комбинацию. Подвижные игры с передачами мяча. Броски с места.

102.ОФП. Упражнения для развития прыгучести и быстроты движения. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – переводы мяча. Броски с места.

103.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Ведение мяча с изменением высоты отскока – бросок в кольцо с двух шагов. Баскетбол без ведения мяча. Штрафной бросок.

104.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Бросок с двух шагов справа, слева. Передачи мяча в парах в движении шагом, приставными шагами. Учебная игра 2х2, 3х3.

105.ОФП. Упражнения для развития силы. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах бегом. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Передал мяч – откройся».

106.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах в движении бегом – остановка прыжком – бросок в кольцо. Игра «Мяч капитану». Штрафной бросок.

107.ОФП. Упражнения для развития прыгучести и быстроты движения. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – переводы мяча. Броски с места.

108.ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Ведение мяча с изменением скорости движения. Броски с двух шагов после ведения. Учебная игра 3х3.

109.ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча при встречном движении с последующим броском. Игра 3х3.

110.ОФП. Упражнения для развития игрового мышления. Игра «Передай мяч – откройся». Броски с двух шагов после передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.

111.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Личная защита. Противодействие получению мяча и атаки корзины. Броски в кольцо одной рукой с места.

112.ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Снайпер». Штрафной бросок.

113.ОФП. Упражнения для развития силы и гибкости. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски с двух шагов после ведения. Учебная игра 3х3.

114.ОФП. Упражнения для развития прыгучести и быстроты движения. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – переводы мяча. Броски с места.

Список литературы:

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.