Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №19
имени Героя Советского Союза В.П. Стрельникова
муниципального образования Усть-Лабинский район

352330, Россия, Краснодарский край, ст. Ладожская, ул. Ленина, 15,
e-mail: school9@uslab.kubannet.ru, тел/факс: (86135) 7-05-83

Подписано цифровой подписью: Анушян Аида Вараздатовна
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C323335363031373536323930, 1.2.643.100.3=120B303033393636343336353 2, email=school19@uslab.kubannet.ru, c=RU, st=Краснодарский край, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.П.СТРЕЛЬНИКОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН, givenName=Аида Вараздатовна, sn=Анушян, title=Директор, cn=Анушян Аида Вараздатовна

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2021 г. протокол № 1
Председатель педсовета
_____ А.В.Анушян

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол»

Тип программы – комплексная

Наименование – Баскетбол

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся – 10-17 лет

Учитель – Мамайсур Наталья Николаевна

Количество часов 204

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

НА ОСНОВЕ примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2012) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2012).

1. **Ожидаемые результаты**:

– Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
– укрепление психического и физического здоровья учащихся;
– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
– снижение количества правонарушений среди подростков.
– в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать**:
– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы:

соревнования

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии,
конкурсы, соревнования.

Средства обучения: Баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своей станицы, своего края, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.	**Метапредметные** результаты — освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

Планируемые результаты освоения учащимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- ***определять*** и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- ***Проговаривать*** последовательность действий.

- Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы

В ходе реализация программы по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

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

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

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.

Таблица тематического распределения количества часов:

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		Всего часов	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-

3.	Общая и специальная физическая подготовка	88	2	86
4.	Основы техники и тактики игры	78	2	76
5.	Контрольные игры и соревнования	20	-	20
6.	Тестирование	12	-	12
Итого:		**204**	**8**	**196**

3. Тематическое планирование

	Название темы	**Тип подго-товки**	**Кол-во часов**
1	Развитие баскетбола в России (2ч.)	Теор.	2
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях (2ч.)	Теор.	2
	Общая и специальная физическая подготовка (56ч.)		
3	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор.	2
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	2
5	Костно- мышечная система, ее строение, функции.		
6	Тактика нападения.	1	2
7	Индивидуальные действия с мячом и без мяча.		2
8	Контрольные испытания.	Контр.	2
9	Учебная игра.		2
10	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Теор.	2
11	Техника передвижения приставными шагами.		2
12	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	2
13	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт.	2
14	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор.	2
15	Совершенствование техники передвижений.	Техн.	2
16	Специальная физическая подготовка.		2
17	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2
18	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».		2
19	Учебная игра.	Такт.	2
20	Предупреждение инфекционных заболеваний при		2

	занятиях спортом.		
21	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор.	2
22	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».		2
23	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Такт.	2
24	Учебная игра.	Интегр.	2
25	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП		2
26	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор.	2
27	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн.	2
28	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	2
29	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2
30	Восстановительные мероприятия в спорте.	Теор.	2
31	Инструкторская и судейская практика.		2
32	Учебная игра		2
33	Контрольные испытания.	Контр.	2
34	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП		2
35	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Теор.	2
36	Командные действия в нападении.		2
37	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт. Интегр.	2
38	Инструкторская и судейская практика.		2
39	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Теор.	2
40	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП		2
41	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
42	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	Такт.	2
43	Учебная игра.		2
44	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
45	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП.	Теор.	2
46	Бросок мяча в движении с одного шага.		2
47	Блокировка при борьбе за овладение мячом,	Такт.	2

	отскочившим от щита.		
	Основы техники и тактики игры (30ч.)		
48	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2
49	Многократное выполнение технических приемов.		2
50	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП.	Теор.	2
51	Совершенствование техники передачи мяча.		2
52	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
52	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт.	2
54	Средства и методы спортивной тренировки.	Теор.	2
55	Ведение мяча с изменением направления движения.		2
56	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
57	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
58	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт.	2
59	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП.	Теор.	2
60	Совершенствование техникиброска мяча.		2
61	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	2
62	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт.	2
63	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	Теор. СФП Техн.	2
64	Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.		2
65	Ведение мяча с переводом на другую руку.		2
66	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр.	2
67	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		2
68	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2
69	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2
70	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн.	2
71	Физическая подготовка спортсмена. СФП.	Теор.	2
72	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		2
73	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных	Такт.	2

	групповых взаимодействий.		
74	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	2
75	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП	Теор.	2
76	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.		2
77	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн.	2
78	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор.	2
79	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		2
80	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	2
81	Техника овладения мячом.		2
82	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт.	2
83	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
84	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра.	Теор.	2
85	Совершенствование техники броска мяча изученными способами.		2
86	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
	Контрольные игры и соревнования (20)		
87	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор.	2
88	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2
89	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор.	2
90	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор.	2
91	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт.	2
92	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.		2
93	В прыжке одной рукой с места.		2
94	Штрафной.		2
95	Двумя руками снизу в движении		2
96	Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.		2
	Тестирование (12ч.)		
97	История развития баскетбола.	Теор.	2

98	Контрольные испытания.		2
99	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		2
100	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	2
101	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
102	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
	Итого:		204

Использованная литература

1. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
2. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
3. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
4. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
5. www.basket.ru - сайт Российской федерации баскетбола

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШМО учителей физической культуры, ОБЖ
от 27.08.2021 г. № 1
_____ Хабилевский В.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____ Е.А. Крючина
27 августа 2021 г.