

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя образовательная школа №13 города Новопавловска»

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждено
Приказ МБОУ СОШ №13
г. Новопавловска
№223 от 31 августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
разноуровневая
физкультурно-спортивной направленности
Баскетбол
(название программы)

Уровень программы: Разноуровневая
(ознакомительный, базовый, углублённый)
Возрастная категория: от 11 до 17 лет
Состав группы: 15 (количество учащихся)
Срок реализации: 1 год

Руководитель: Морев Андрей Васильевич
учитель физической культуры

г. Новопавловск

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель, задачи
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

- 2.1 Условия реализации программы
- 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации
- 2.3 Методические материалы
- 2.4 Календарный учебный график

Список литературы

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 не менее 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 приходится 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 пространственных, 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. По этому 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, 72 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю, продолжительностью 1 час.

Программа курса баскетбол для детей 11-13 лет составлена на основе пособия ЕР. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Цели и задачи

Цели:

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

Задачи:

- Сформировать общие представления о «Школе технико-тактической подготовки».
- Обучить основным элементам игры в баскетбол.
- 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	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	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 защиту	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, скрестный 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 центрального.

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 -16 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 о 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 шу;
- Стойки - 6 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».

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 г.
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.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Учитель физкультуры – МОРЕВ А.В.

Цель: Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.
Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

Сроки проведения	№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
			I период	
	1	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бегом боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
	2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
	3	Закрепление передач двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
	4	Закрепление техники передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
	5	Закрепление техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте;

				применять изучаемые приемы в учебной игре
6	Закрепление техники поворотам в движении	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	
7	Закрепление техники ловли мяча, отскокнвшего от щита	технику ловли мяча, отскокнвшего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскокнвшего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
9	Закрепление техники броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра	
2 период				
11 (1)	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре	
12 (2)	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	
13 (3)	Закрепление техники передач и	техники передач и бросков в	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча	

		бросков в движении; опеки игрока без мяча	движении; опеки игрока без мяча	в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
	14 (4)	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
	15 (5)	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
	16 (6)	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
	17 (7)	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
	18 (8)	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
	19 (9)	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
	20 (10)	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
3 период				
	21 (1)	Закрепление выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
	22 (2)	Закрепление передач одной рукой с	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ;

	поворотом		броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
23 (3)	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
24 (4)	Закрепление передач в движении в парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
25(5)	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
26 (6)	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
27 (7)	Закрепление передач в движении	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
28 (8)	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
29 (9)	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра
30 (10)	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины

				противника (схема). Учебная игра.
4 период				
31 (1)	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрового игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	
32(2)	Закрепление техники нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра	
33 (3)	Закрепление через центрового, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.	
34 (4) 35 (5)	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	
36 (6)	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в шит; обводка области штрафного броска	
37 (7) 38 (8)	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	
39 (9) 40 (10)	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски	
41(11) 42 (12)	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски . Учебная игра.	
5период				
43 (1) 44 (2)	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон.	

				Учебная игра
45 (3) 46 (4)	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по шит, передачи через центрового игрока	технику изучаемых приемов		Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под шит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
47 (5) 48 (6)	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	технику изучаемых приемов		Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра
49 (7) 50 (8)	Закрепление техники борьбы за мяч, отскокившего от шита	технику изучаемых приемов		Борьба за мяч, отскокившего от шита — в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
51 (9) 52 (10)	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов		Повыя высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействие (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
53 (11) 54 (12)	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов		Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок — 20 ; Учебная игра
6 период				
55 (1) 56 (2)	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов		Учебная игра. ОФП.
57 (3) 58 (4)	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов		Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
59 (5)	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат		Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью;
60 (6)	Закрепление техники добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов		Добивание мяча в корзину; переклочения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
61 (7)	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов		Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра
62 (8)	Закрепление техники бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов		Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя

				на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
63 (9)	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков			Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освоение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
64 (10)	Закрепление техники борьбы за мяч, отскокившего от щита	технику изучаемых приемов		Борьбы за мяч, отскокившего от щита выполняются на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
65 (11)	Закрепление бросков в движении	технику изучаемых приемов		Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
66 (12)	Присем нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат		Сдача нормативов. Учебная игра
67 (13)	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	технику технических приемов		Учебная игра
68 (14)	Совершенствование в технических приемах	технику изучаемых приемов		Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полукотского в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра