Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Устино-Копьёвская средняя общеобразовательная школа»

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО КР: М.А.Иванова

Протокол МО №1 от 29.08.2023г.

**«СОГЛАСОВАНО»** **«УТВЕРЖДЕНО»**

Зам. директора по УВР Директор школы

М.М. Корж Н.В. Кмита

Протокол пед. сов. №1 от 30.08.2023 Пр.№54 от 01.09.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса дополнительного образования**

**«Баскетбол»**

**8-11 классы**

​‌

Устинкино, 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного и среднего общего образования (ФГОС ООО, СОО), Федеральной образовательной программы основного и среднего общего образования (ФОП ООО, СОО), Федеральной рабочей программы по учебному курсу физическая культура, авторской программы В. И. Лях, М, Просвещение 2011 Физическая культура, МБОУ «Устино - Копьевская СОШ» и направлена на развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Программа дополнительного образования «Баскетбол», направленна на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Цель программы** заключается в овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

**Задачи:**

- Познакомить обучающихся с таким видом спорта как волейбол; с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.

- Расширять спортивный кругозор детей.

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 1 год, занятия проводятся 2 раза в неделю. Программа рассчитана на 153 часа.

**НАПРАВЛЕНИЕ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:** физкультурно - спортивное

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

*Теоретическая подготовка.*

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Элементы техники в баскетболе. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.

*Техническая подготовка.*

*1. Упражнения без мяча.* Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

*2. Ловля и передача мяча.* Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

*3. Ведение мяча.* На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

*4. Броски мяча.* Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

*Тактическая подготовка.*

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение курса «Баскетбол» на уровне основного общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*В сфере гражданского воспитания:* уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

*В сфере патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины

- России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

*В сфере духовно-нравственного воспитания:* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В сфере эстетического воспитания:* восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами

*В сфере физического воспитания:* осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет- среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека, владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

*В сфере трудового воспитания:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; установка на

активное участие в решении практических задач; осознание важности обучения на протяжении всей жизни; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

*В сфере экологического воспитания:* ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

*В сфере ценности научного познания:* ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

*В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; открытость опыту и знаниям других; повышение уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, умение осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения курса в основной школе у обучающегося будут сформированы следующие **метапредметные** результаты:

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

* + - * овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* характеризовать явление (действия, поступки), дать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

* пользоваться приёмами анализа и синтеза при просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные командные способности в игре;
* планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры;
* уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания;
* отслеживать состояния здоровья;
* отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр;
* осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
* владеть понятиями в игре баскетбол;
* применять полученные навыки в повседневной жизни;
* формировать первичные навыки судейства;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

* включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
* работать в группе, учитывать мнения партнёров;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения обучающийся научится:

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
* владеть основными техническими приемами
* применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом
* расширят знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийскому движению,
* получат опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* научаться отслеживать уровень своей физической подготовки, вести

наблюдения за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него призанятиях физической культурой посредством использования физически х нагрузок;

* расширить двигательный опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися | Количество ччасов | Форма организации | Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Дата | |
| План | Факт |
|  | | | | | |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом. | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная. | Инструктаж по ТБ. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 2 | Правила игры, организация и проведение соревнований. | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная. | Инструктаж по ТБ. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 3 | Стойки игрока. Перемещения | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Приставные шаги, скрестный шаг-скачок.  Учебно-тренировочная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 4 | Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом | 11 | индивидуальная коллективная, групповая работа, игра; | Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный. Бег, один шаг короткий, второй длинный. У игрока мяч - подбросить вперед - поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 5 | Физическая подготовка спортсмена.  СФП | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Подтягивание на высокой перекладине, приседания, отжимание в упоре лежа.    СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 6 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 11 | индивидуальная коллективная. игра. | Занимающиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 7 | Остановки прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча. | 11 | коллективно-групповая | Выполнение прыжка с 2-х шагов с правой ноги (без мяча), выполнение прыжка с 2-х шагов с левой ноги (без мяча), выполнение прыжка с 2-х шагов с правой ноги (с мячом) ,  выполнение прыжка с 2-х шагов с левой ноги  (с мячом) | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 8 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от в движении | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в пара | Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 9 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия; выполнение технических приемов | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 10 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах, тройках | Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 11 | Закрепление через центрового, заслоны. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 12 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, ирга. | Передача в движении после ловли, передача без зрительного контроля - мяч передается вправо, игрок смотрит влево. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 13 | Учебно- тренировочная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Товарищеская встреча с сельской командой | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 14 | Физическая подготовка спортсмена.  СФП | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Подтягивание на высокой перекладине, приседания, отжимание в упоре лежа.    СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 15 | Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная. | Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, правая рука посылает мяч влево, а левая -  вправо. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 16 | Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 17 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой с изменением направления движения и скорости | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях, ведение мяча в движении по прямой с обводкой кругов баскетбольной разметки | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 18 | Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, в парах, тройках, игра. | Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 19 | Учебно- тренировочная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Товарищеская встреча с сельской командой | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 20 | Развитие скорости | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | Спец. Бегов. Упражнения , отжимание в упоре лежа мяч в левой, правой руке (упор), прыжки через гимнастические скамейки, ускорения старты из различных положений. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 21 | Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом | 11 | индивидуальная коллективная, групповая работа, игра; | Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный. Бег, один шаг короткий, второй длинный. У игрока мяч - подбросить вперед - поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 22 | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно-игра. | Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях, ведение мяча в движении по прямой с обводкой кругов баскетбольной разметки | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 23 | Техника добивания мяча в корзину | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 24 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 25 | Учебная игра.  ОФП | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | Подтягивание на высокой перекладине, приседания, отжимание в упоре лежа | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 26 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | 1 игрок располагается у лицевой линии с мячом. 2 – у средней линии в центральном круге, 3- вблизи баскетбольного кольца справа от него. 1 – выполняет передачу второму, ловит обратно мяч и перемещается к 3 игроку. Передаёт мяч 3 игроку, ловит его обратно и выполняет бросок с двух шагов. После броска 2 игрок меняется местами с 3 игроком, 3 игрок меняется местами со 2 игроком, а 2 игрок выполняет подбор и уходит в конец колонны | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 27 | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой в движении | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, правая рука посылает мяч влево, а левая -  вправо. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 28 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.  СФП | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Выполняем передачу мяча в парах с отскоком от пола в движении  Передачи мяча на месте и в движении, передачи правой, левой рукой, передачи в кругу. Игра б/бол 4х4. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 29 | Техника отвлекающих действий на бросок | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы. | Выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 30 | Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная. | Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, правая рука посылает мяч влево, а левая -  вправо. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 31 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия; выполнение технических приемов. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 32 | Специальные упражнения и комбинации. Упражнения на развитие выносливости. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Прыжки в длину, выпрыгивания вверх, ускорения с мячом.  Ведение мяча в основной стойке, правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 33 | Броски мяча в корзину с трёх секундной зоны. Штрафной бросок. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая. | Броски на месте и в движении с трёх секундной зоны. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 34 | Техника выбивания мяча после ведения | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 35 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 36 | Передачи в тройках в движении | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | передачи в тройках в движении; быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 37 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | 1 игрок располагается у лицевой линии с мячом. 2 – у средней линии в центральном круге, 3- вблизи баскетбольного кольца справа от него. 1 – выполняет передачу второму, ловит обратно мяч и перемещается к 3 игроку. Передаёт мяч 3 игроку, ловит его обратно и выполняет бросок с двух шагов. После броска 2 игрок меняется местами с 3 игроком, 3 игрок меняется местами со 2 игроком, а 2 игрок выполняет подбор и уходит в конец колонны | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 38 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 39 | Специальные упражнения и комбинации. Упражнения на развитие выносливости. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Прыжки в длину, выпрыгивания вверх, ускорения с мячом.  Ведение мяча в основной стойке, правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 40 | Закрепление через центрового, заслоны. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 41 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях, ведение мяча в движении по прямой с обводкой кругов баскетбольной разметки | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 42 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 11 | индивидуальная коллективная. игра. | Занимающиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 43 | Учебно-тренировочная игра.  СФП | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Броски мяча с малой дистанции, броски с различных точек, броски после ведения и двух шагов. Игра по упрощенным правилам 3х3 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 44 | Совершенствование техники бросков. Бросок мяча в движении после двух шагов. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Бросок с расстояния 1,5-2 м, бросок в прыжке после ведения мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 45 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 46 | Развитие скорости | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | Спец. Бегов. Упражнения , отжимание в упоре лежа мяч в левой, правой руке (упор), прыжки через гимнастические скамейки, ускорения старты из различных положений. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 47 | Ведение мяча с обводкой противника. Обманные действия. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая. | Ведение мяча в движении по прямой с обводкой кругов баскетбольной разметки, защитника | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 48 | Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Бросок в движении, после ловли мяча, бросок в движении, после ведения мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 49 | ОФП | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая. | Спец. Бегов. Упражнения, отжимание в упоре лежа, прыжки через гимнастические скамейки, ускорения 20м, старты из различных положений по 20м.  подтягивание на высокой перекладине, приседания. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 50 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 51 | Учебная игра в стритбол | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая. | Игра на одно кольцо 3х3 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 52 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 53 | Броски мяча в корзину с трёх секундной зоны. Штрафной бросок. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая. | Броски на месте и в движении с трёх секундной зоны. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 54 | Бросок мяча в движении после двух шагов. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Бросок с расстояния 1,5-2 м, бросок в прыжке после ведения мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 55 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек | 11 | Групповая, коллективно-групповая, соревнования. | Бросок с расстояния 1,5-2 м, бросок в прыжке после ведения мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 56 | Техника ведения на максимальной скорости | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 57 | Броски мяча со средней и дальней дистанции. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Совершенствование разных бросков с разных рас­стояний. Игрок бросает мяч с дальней дистанции, бежит к корзине, ловит мяч, выполняет бросок с ближнего рас­стояния, ведет мяч от корзины, поворачивается, ведет к корзине и бросает со среднего расстояния в прыжке. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 58 | Нападение двумя центрами | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Нападение двумя центрами; штрафной бросок . | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 59 | Штрафной бросок. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10-15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди игроков. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 60 | Броски после остановки прыжком, в движении после двух шагов. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 61 | Учебная игра в стритбол | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Игра на одно кольцо 3х3 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 61 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м.Учебная игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 63 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 64 | Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Бросок в движении, после ловли мяча, бросок в движении, после ведения мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 65 | Техника ведения и передач в движении | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра. | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 66 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 67 | Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 68 | Учебная игра.  ОФП | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Подтягивание на высокой перекладине, приседания, отжимание в упоре лежа | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 69 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 70 | Совершенствование техники бросков. Бросок мяча в движении после двух шагов. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Бросок с расстояния 1,5-2 м, бросок в прыжке после ведения мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 71 | Учебная игра в стритбол | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая. | Игра на одно кольцо 3х3 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 72 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | 1 игрок располагается у лицевой линии с мячом. 2 – у средней линии в центральном круге, 3- вблизи баскетбольного кольца справа от него. 1 – выполняет передачу второму, ловит обратно мяч и перемещается к 3 игроку. Передаёт мяч 3 игроку, ловит его обратно и выполняет бросок с двух шагов. После броска 2 игрок меняется местами с 3 игроком, 3 игрок меняется местами со 2 игроком, а 2 игрок выполняет подбор и уходит в конец колонны | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 73 | Броски мяча в корзину с трёх секундной зоны. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая. | Броски на месте и в движении с трёх секундной зоны. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 74 | Учебно- тренировочная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Товарищеская встреча с сельской командой | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 75 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 76 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.  СФП | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Выполняем передачу мяча в парах с отскоком от пола в движении  Передачи мяча на месте и в движении, передачи правой, левой рукой, передачи в кругу. Игра б/бол 4х4. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 77 | Взаимодействие двух игроков  - «заслон в движении». | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Упражнение в заслоне против своего защитника (втроем).  Игра в одну корзину трех нападающих против трех защитников -(только в нападении и только в за­щите) . | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 78 | Броски после остановки прыжком, в движении после двух шагов. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 79 | Штрафной бросок.  ОФП | 11 | Индивидуальная | Штрафные броски в парах до второго промаха. Серии штрафных бросков в начале и в конце тренировки.  Бег с высоким подниманием бедра на месте в максимально быстром темпе, пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, челночный | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 80 | Техника броска после ведения мяча  Учебная игра | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 81 | Передачи в тройках в движении | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | передачи в тройках в движении; быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 82 | Учебная игра.  ОФП | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Подтягивание на высокой перекладине, приседания, отжимание в упоре лежа | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 83 | Специальные упражнения и комбинации. Упражнения на развитие выносливости. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Прыжки в длину, выпрыгивания вверх, ускорения с мячом.  Ведение мяча в основной стойке, правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 84 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 85 | Тактические действия в защите. | 11 | коллективно-групповая. | Игроки разбиваются на зоны, и каждый контролирует свою зону, команда выходит на поле с целью создать давление на противника и лишить его времени на подготовку к броску. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 86 | Учебно- тренировочная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Товарищеская встреча с сельской командой | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 87 | Эстафета с броском баскетбольного мяча в корзину. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Команды построены в одну колону по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 88 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек | 11 | Групповая, коллективно-групповая, соревнования. | Бросок с расстояния 1,5-2 м, бросок в прыжке после ведения мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 89 | Остановки прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча. | 11 | коллективно-групповая | Выполнение прыжка с 2-х шагов с правой ноги (без мяча), выполнение прыжка с 2-х шагов с левой ноги (без мяча), выполнение прыжка с 2-х шагов с правой ноги (с мячом) ,  выполнение прыжка с 2-х шагов с левой ноги  (с мячом) | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 90 | Техника ведения на максимальной скорости | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 91 | Игры, развивающие физические способности | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Пятнашки, пятнашки в тройках, удержи нападающего | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 92 | Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 93 | Учебно- тренировочная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Товарищеская встреча с сельской командой | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 94 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой с изменением направления движения и скорости | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях, ведение мяча в движении по прямой с обводкой кругов баскетбольной разметки | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 95 | Передачи одной рукой с поворотом | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 96 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях, ведение мяча в движении по прямой с обводкой кругов баскетбольной разметки | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 97 | Техника отвлекающих действий на бросок | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 98 | ОФП | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая. | Спец. Бегов. Упражнения, отжимание в упоре лежа, прыжки через гимнастические скамейки, ускорения 20м, старты из различных положений по 20м.  подтягивание на высокой перекладине, приседания. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 99 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 100 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 101 | Техника ведения и передач в движении | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра. | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 102 | Бросок одной рукой от плеча с места | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 103 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 104 | Остановки прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча. | 11 | коллективно-групповая | Выполнение прыжка с 2-х шагов с правой ноги (без мяча), выполнение прыжка с 2-х шагов с левой ноги (без мяча), выполнение прыжка с 2-х шагов с правой ноги (с мячом) ,  выполнение прыжка с 2-х шагов с левой ноги  (с мячом) | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 105 | Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | «Восьмерка» – переводы мяча вокруг и между ног в параллельной стойке, стоя на месте. Подбросив мяч над собой, поворот на 360 градусов и ловля мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 106 | Штрафной бросок.  ОФП | 11 | Индивидуальная | Штрафные броски в парах до второго промаха. Серии штрафных бросков в начале и в конце тренировки.  Бег с высоким подниманием бедра на месте в максимально быстром темпе, пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, челночный | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 107 | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно-игра. | Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях, ведение мяча в движении по прямой с обводкой кругов баскетбольной разметки | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 108 | Техника отвлекающих действий на бросок | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 109 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 110 | Взаимодействие двух игроков  - «заслон в движении». Учебная игра. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Упражнение в заслоне против своего защитника (втроем).  Игра в одну корзину трех нападающих против трех защитников -(только в нападении и только в за­щите) . | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 111 | Специальные упражнения и комбинации. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Прыжки в длину, выпрыгивания вверх, ускорения с мячом.  Ведение мяча в основной стойке, правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 112 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 113 | Эстафета с броском баскетбольного мяча в корзину. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Команды построены в одну колону по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 114 | Техника добивания мяча в корзину | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 115 | Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Бросок в движении, после ловли мяча, бросок в движении, после ведения мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 116 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 117 | Специальные упражнения и комбинации. Упражнения на развитие выносливости. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Прыжки в длину, выпрыгивания вверх, ускорения с мячом.  Ведение мяча в основной стойке, правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 118 | Техника ведения на максимальной скорости | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 119 | Эстафета с броском баскетбольного мяча в корзину. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Команды построены в одну колону по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 120 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок . | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 121 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах, тройках | Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 122 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия; выполнение технических приемов | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 123 | Взаимодействие двух игроков  - «заслон в движении». Учебная игра. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Упражнение в заслоне против своего защитника (втроем).  Игра в одну корзину трех нападающих против трех защитников -(только в нападении и только в за­щите) . | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 124 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 125 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 126 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 127 | Совершенствование техники бросков. Бросок мяча в движении после двух шагов. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Бросок с расстояния 1,5-2 м, бросок в прыжке после ведения мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 128 | Учебно- тренировочная игра. | 1  1 | Коллективная,  Соревнования. | Товарищеская встреча с сельской командой | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 129 | Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом | 11 | индивидуальная коллективная, групповая работа, игра; | Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный. Бег, один шаг короткий, второй длинный. У игрока мяч - подбросить вперед - поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 130 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 131 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях, ведение мяча в движении по прямой с обводкой кругов баскетбольной разметки | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 132 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 11 | коллективно-групповая | Учебная игра. Броски | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 133 | Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 134 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | 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 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 135 | Передача на максимальной скорости. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок . | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 136 | Развитие скорости | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | Спец. Бегов. Упражнения , отжимание в упоре лежа мяч в левой, правой руке (упор), прыжки через гимнастические скамейки, ускорения старты из различных положений. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 137 | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 138 | Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 139 | Совершенствование техники бросков. Бросок мяча в движении после двух шагов. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Бросок с расстояния 1,5-2 м, бросок в прыжке после ведения мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 140 | Закрепление пройденного материала | 1 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Учебная игра. ОФП. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 141 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек | 11 | Групповая, коллективно-групповая, соревнования. | Бросок с расстояния 1,5-2 м, бросок в прыжке после ведения мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 142 | Физическая подготовка спортсмена.  СФП | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Подтягивание на высокой перекладине, приседания, отжимание в упоре лежа.    СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 143 | Нападение двумя центрами | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Нападение двумя центрами; штрафной бросок . | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 144 | Учебно- тренировочная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Товарищеская встреча с сельской командой | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 145 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах, тройках | Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 146 | Практика судейства | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Практика судейства, разучивание жестов судьи | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 147 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах, тройках | Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 148 | Учебная игра в стритбол | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Игра на одно кольцо 3х3 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 149 | Техника ведения на максимальной скорости | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 150 | Закрепление техники и тактики в игре | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Учебная игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 151 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 152 | Учебно-тренировочная игра. . | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Учебно-тренировочная игра. Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 153 | Подведение итога за год | 1  1 | коллективная | Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -22-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС, 2010 г., 144 с. <https://www.studmed.ru/rodichenko-v-sivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik_0e20369747a.html>

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1988., 192 с.

3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982., 104 с.

4. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г., 80 с. <https://fantlab.ru/edition17539>

5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014. – 224 с.: ил. https://olympicacademy.ru/wpcontent/uploads/2019/09/Tvoy\_olimpiyskiy\_uchebnik\_25-e\_izdanie\_2014\_g.pdf

6. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю.,100 знаменитых спортсменов-Харьков: Фолио, 2005 г. https://www.litmir.me/br/?b=208340&p=1

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

*Основная литература:*

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
4. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Теория и методика физической культуры  Спб .издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев  ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум».

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. http: //.  www.novgorod.fio/progects/ progects 1552/index.htm
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». http: // festival.1september/ru
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа.  www.uchmag. ru
4. Журнал «Физическая   культура». Образование, воспитание, тренировка. http: //.  www.infosport/ ru/press

Интернет-ресурсы

1.        Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. http: // www.trainer.hl. ru

2.        Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx.

3.       Сайт Мега Талант:   [https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html](https://www.google.com/url?q=https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html&sa=D&source=editors&ust=1614710984059000&usg=AOvVaw12HmEYpjHkxL6sfrgtPjra).

4.      Социальная сеть работников образования: [https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp](https://www.google.com/url?q=https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp&sa=D&source=editors&ust=1614710984059000&usg=AOvVaw3gCztsvyY_iiHVZCC9z8b7)

5.     Ведущий образовательный портал России Инфоурок: [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html&sa=D&source=editors&ust=1614710984060000&usg=AOvVaw0eMqkII-azdCwFeWoGQnZN)**.**