

Российская Федерация
Министерство образования и науки Хабаровского края Краевое
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные программы, «Школа-
интернат № 6»
680015, г. Хабаровск, ул. Аксенова, д. 55, тел/факс 53-61-08, 53-61-56

ПРИНЯТО

решение педагогического
совета,
протокол № 6
от «15» июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 91

от «17» июня 2020 г.

Директор КГБОУ ШИ 6

В.Е. Джуманова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
в командно-игровых видах спорта
«БАСКЕТБОЛ»**

Составитель: Колесников И.В.,
Педагог дополнительного образования КГБОУ ШИ 6

г. Хабаровск

Пояснительная записка

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
- Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

В группах юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

В группу зачисляются учащиеся школы - интерната, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Условия работы программы

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий баскетболом.
- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия (беседа).
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

Формы проведения итогов реализации программы

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3. Контрольные и товарищеские игры.

4. Первенства школы, района.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебная программа по баскетболу предназначена для детей: 5 - 10 классов и рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1,5 часа.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе-интернате состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе-интернате:

- беседы с обучающимися (истории районного спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- беседы с родителями;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы-интерната.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения, лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере. Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км. Плавание. Ходьба на лыжах.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

Предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы-интерната, первенства города по баскетболу).

Тема 8. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Учебно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Часы	Форма работы
-----------	--------------	------	--------------

1	Баскетбол как спортивная игра. Инструктаж по охране труда. Ходьба. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, занятия	групповые	учебно-тренировочные
2	Бег. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, занятия	групповые	учебно-тренировочные
3	Прыжки. Командные действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, занятия	групповые	учебно-тренировочные
4	Ловля, передачи. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, занятия	групповые	учебно-тренировочные
5	Ведение. Броски. Командные действия в защите. Учебная игра. Контрольные упражнения (броски с места).	1	Беседа, занятия. Зачет, тестирование	групповые	учебно-тренировочные
6	Остановки. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра. Контрольные упражнения (прыжок вверх).	1	Беседа, занятия.	групповые	учебно-тренировочные
7	Повороты. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, занятия.	групповые	учебно-тренировочные
8	Перехват. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, занятия.	групповые	учебно-тренировочные
9	Вырывание. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, занятия.	групповые	учебно-тренировочные
10	Взятие отскока. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, занятия.	групповые	учебно-тренировочные
11	Прыжки. Командные действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, занятия.	групповые	учебно-тренировочные
12	Повороты. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, занятия.	групповые	учебно-тренировочные
13	Ловля мяча двумя руками. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, занятия	групповые	учебно-тренировочные
14	Ведение мяча с высоким отскоком. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, занятия	групповые	учебно-тренировочные
15	Передача мяча двумя руками от груди. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, занятия	групповые	учебно-тренировочные
16	Передача мяча двумя руками сверху. Командные действия в нападении.	1	Беседа,	групповые	учебно-тренировочные

	Учебная игра.		занятия
17	Ведение с низким отскоком. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
18	Бросок двумя руками от груди. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
19	Передача мяча двумя руками от плеча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
20	Бросок двумя руками снизу. Командные действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
21	Передача мяча двумя руками снизу. Командные действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
22	Накрывание мяча при броске. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
23	Перехват мяча при передаче. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
24	Вырывание мяча. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
25	Взятие отскока. Командные действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
26	Прыжки. Командные действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
27	Передача мяча двумя руками с отскоком. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
28	Бросок одной рукой сверху. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
29	Ловля мяча с одной рукой. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
30	Передача мяча одной рукой сверху. Командные действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
31	Ведение мяча с низким отскоком. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия
32	Бросок одной рукой от плеча. Групповые действия в нападении.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные занятия

	Учебная игра.		занятия
34	Бросок одной рукой снизу. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
35	Передача одной рукой от головы. Командные действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
36	Передача одной рукой от плеча. Командные действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
37	Выбивание. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
38	Перехват мяча при ведении. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
39	Отбивание. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
40	Взятие отскока. Командные действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
41	Накрывание. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
42	Перехват мяча при передаче. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
43	Вырывание. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
44	Прыжки. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
45	Взятие отскока. Командные действия в защите. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
46	Ловля мяча двумя руками. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
47	Ловля мяча одной рукой. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
48	Передача мяча двумя руками от пола. Командные действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные
49	Броски с места. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые занятия учебно-тренировочные

			занятия
50	Передача мяча в движении. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	Беседа, групповые учебно-тренировочные занятия
51	Действие игрока с мячом и без мяча. Учебная игра. Челночный бег.	1	Беседа, групповые учебно-тренировочные занятия. Зачет, контрольные упражнения.
52	Передай мяч и выходи. Учебная игра. Ведение, остановка, бросок.	1	Беседа, групповые учебно-тренировочные занятия. Зачет, контрольные упражнения.
	Итого	52	

Литература

1. Баскетбол: учебник для институтов физ.культ/ под ред. Ю.М.Портнова.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. – М.: Просвещение, 2014.
3. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2014.
4. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2014.