

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16 ст. Георгиевской»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 30.08.2019 г.

Утверждаю:

директор МБОУ СОШ №16  
ст. Георгиевской

Л.Н. Богданова

№185 от 30.08.2019 г.



Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«Баскетбол»  
(третий год обучения)

Возраст обучающихся – 11-17 лет

Срок реализации – 6 лет

Педагог дополнительного образования: Кириакопуло Елена Юрьевна

ст. Георгиевская  
2019 – 2020 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с учебной программой «Уроки баскетбола» в школе для учащихся 5-11 классов. Разработана: Л.А. Могильным; Н.Я. Вольновой.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Общеобразовательная школа должна, начиная с первого класса, воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов баскетбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

*«В баскетбол играть легко, но трудно играть хорошо».*

Джеймс Нейсмит

## Основные задачи реализации программы

Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.

Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Профилактика асоциального поведения.

Коррекция психофизического развития.

Организация условий для полезного проведения свободного времени.

Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

## Условия реализации программы

В течение шести учебных лет путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильного выполнения основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности им участвовать на соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-

нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

#### Распределение программного материала в учебных часах

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение преподавателя, с учетом:

Количества занятий в неделю

Количества часов отведенных на одно занятие.

Наличие материальной базы и размеров спортивного зала, спортивной площадки.

Актуальность программы.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность.

Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Формой контроля служат сдача норм ОФП и соревнования.

**Ценностными ориентирами** содержания данного кружка являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;

– привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты кружка «Баскетбол»**

**Личностными результатами кружка «Баскетбол»** являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

умение выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** кружка «Баскетбол» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму.

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### **Познавательные УУД:**

умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### **Коммуникативные УУД:**

умение оформлять свои мысли в устной форме;

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

#### **Требования к знаниям и умениям**

##### **К концу первого года дети должны:**

###### *Знать*

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

###### *Уметь*

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

#### **К концу второго года обучения:**

##### *Знать*

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

##### *Уметь*

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

#### **К концу третьего года обучения:**

##### *Знать*

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

##### *Уметь*

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

#### **К концу четвертого года обучения:**

##### *Знать*

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

##### *Уметь*

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

#### **К концу пятого года обучения:**

##### *Знать*

- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

##### *Уметь*

- выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;
- применение персональной защиты;
- играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям; участие в квалификационных соревнованиях.

#### **К концу шестого года обучения:**

##### *Знать*

- основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры;
- правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

##### *Уметь*

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;

- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

## Содержание материала Первого года обучения

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
Упражнения с мячом	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком
	Ведение мяча на месте, в движении	По прямой, по кругу, «змейкой»
	Броски мяча в корзину двумя руками от груди; Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения	С места; снизу (выполнение штрафного броска)
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра по упрощенным правилам		
Подвижные игры	«Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту»	
Эстафеты с мячом	Рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения и др.	

## Второго года обучения

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
Упражнения с мячом	Ловля мяча после отскока от пола; Ловля и передача мяча с шагом	На месте и в движении
	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	С изменение скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту
	Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения - обучение	Бросок одной рукой с места - повторение
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
Подвижные игры	«Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»	
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.	

## Третьего года обучения

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Повороты вперед и назад; на месте	Правило поворота на опорной ноге
Упражнения с мячом	Ловля катящегося мяча; Передача одной рукой от плеча после ведения	На месте и в движении
	Ведение мяча с изменением направления	С меняющейся высотой отскока
	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	Штрафной бросок

Технико-тактические действия (индивидуальные и командные)	Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении; взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии	Защитные действия при опеки игрока с мячом и без мяча.  Быстрое нападение.  С игроком команды и соперником.
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по правилам		

#### Четвертого года обучения

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника	От одной линии штрафного броска до другой (14,4м) – 4 раза (челночный бег)
	Ловля катящегося мяча; ловля в 2-х и 3-х;	Двумя и одной рукой;
	Передача мяча одной рукой снизу на месте; Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	По высокой траектории с расстояния 12 -16м с места и в движении
	Бросок от головы; бросок снизу двумя руками	В прыжке, после ведения и ловли мяча в движении
Технико-тактические действия. Отработка тактических игровых комбинаций	Быстрое нападение; Нападение быстрым прорывом;	Одним, двумя или тремя игроками
	Индивидуальные защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по правилам		

#### Пятого года обучения

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча без зрительного контроля	С изменением направления; После ловли в движении
	Ловля мяча с полукотскока; Ловля высоко летящего мяча	Двумя и одной рукой
	Передачи мяча в движении	После ведения
	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу	
	Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока	В прыжке в любом направлении
	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С удобных и произвольных точек площадки
	Бросок одной и двумя руками в прыжке	(юноши)

	Бросок одной рукой с замахом	
Командные и индивидуальные технико-тактические действия	Персональная защита	
	Быстрое нападение; Перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям		

### Шестого года обучения

Раздел	Группы и приемы	Способы и разновидности
Совершенствование технических приемов	Ведение мяча	совершенствование
	Ловля высоко летящих мячей в прыжке Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой	и после отскока от щита
	Передачи мяча в движении	после ведения
	Передача мяча одной рукой переводом	
	Передачи мяча от головы	
	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С определенных точек площадки
	Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места	С преодолением сопротивления двух противников
	Бросок над головой сбоку (крюком) с места	В движении, прыжке, после ловли мяча
Командные и индивидуальные тактические действия	Взаимодействие игроков в нападении и защите; Добивание мяча; Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска	Расстояние броска меняется
	Позиционное нападение	
	Зонная защита	2-3, 3-2, 2-1-2
	Смешанная защита	
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности		

## Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		11 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,1	10,6	11,1	9,8	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,5	12,0	12,5	10,9	11,4	11,9
	ж	11,7	12,2	12,7	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	175	165	155
	ж	160	150	145	166	158	150

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		13 лет			14 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

Календарно-учебный график кружка «Баскетбол»  
третий год обучения

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Наименование тем	Место проведения	Форма контроля
1.	02.09.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Вводный инструктаж по ТБ. Упражнения без мяча: повороты вперед и назад; на месте. Правило поворота на одной ноге. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
2.	04.09.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Упражнения без мяча: повороты вперед и назад; на месте. Правило поворота на одной ноге. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
3.	09.09.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Упражнения без мяча: повороты вперед и назад; на месте. Правило поворота на одной ноге. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
4.	11.09.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Упражнения без мяча: повороты вперед и назад; на месте. Правило поворота на одной ноге. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
5.	16.09.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Основы знаний: «Профилактика травматизма на занятиях баскетболом» Ловля катящегося мяча на месте. Передача одной рукой от плеча после ведения. Игра в баскетбол по	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения

					правилам.		
6.	18.09.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Ловля катящегося мяча на месте. Передача одной рукой от плеча после ведения. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
7.	23.09.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Ловля катящегося мяча на месте. Передача одной рукой от плеча после ведения. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
8.	25.09.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Ловля катящегося мяча на месте. Передача одной рукой от плеча после ведения. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
9.	30.09.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Ведение мяча с изменением направления с меняющейся высотой отскока. Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
10.	02.10.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Ведение мяча с изменением направления с меняющейся высотой отскока. Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
11.	07.10.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Ведение мяча с изменением направления с меняющейся высотой отскока.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения

					Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях. Игра в баскетбол по правилам.		
12.	09.10.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Ведение мяча с изменением направления с меняющейся высотой отскока. Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
13.	14.10.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
14.	16.10.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
15.	21.10.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
16.	23.10.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
17.	28.10.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Выполнение штрафного броска. Перехват мяча. Игра в	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско	По технике выполнения

					баскетбол по правилам.	й	
18.	06.11.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Выполнение штрафного броска. Перехват мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	Сдача норматива, по технике выполнения
19.	11.11.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Выполнение штрафного броска. Перехват мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	Сдача норматива, по технике выполнения
20.	13.11.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Выполнение штрафного броска. Перехват мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	Сдача норматива, по технике выполнения
21.	18.11.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Борьба за мяч, не попавший в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
22.	20.11.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Борьба за мяч, не попавший в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
23.	25.11.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Борьба за мяч, не попавший в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
24.	27.11.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Борьба за мяч, не попавший в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
25.	02.12.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Основы знаний: «Этапы Олимпийского движения» Взаимодействие в нападении. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения

26.	04.12.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие в нападении. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
27.	09.12.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие в нападении. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
28.	11.12.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие в нападении. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
29.	16.12.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
30.	18.12.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
31.	23.12.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
32.	25.12.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
33.	30.12.2019	17.00-17.40	тренировка	1	Тактика быстрого нападения. Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
34.	13.01.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Тактика быстрого нападения.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16	по технике выполнени я

					Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол по правилам.	ст. Георгиевско й	
35.	15.01.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Тактика быстрого нападения. Взаимодействие в нападении с игроком команды. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
36.	20.01.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Тактика быстрого нападения. Взаимодействие в нападении с игроком команды. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
37.	22.01.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Тактика быстрого нападения. Взаимодействие в нападении с игроком команды. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
38.	27.01.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Тактика быстрого нападения. Взаимодействие в нападении с игроком команды. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
39.	29.01.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Тактика быстрого нападения. Взаимодействие в нападении с игроком команды. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
40.	03.02.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Тактика быстрого нападения. Взаимодействие в нападении с игроком	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я

					команды. Игра в баскетбол по правилам.		
41.	10.02.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Борьба за мяч с игроком соперником. Штрафной бросок. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	Сдача норматива, по технике выполнения
42.	12.02.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Борьба за мяч с игроком соперником. Штрафной бросок. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	Сдача норматива, по технике выполнения
43.	17.02.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Борьба за мяч с игроком соперником. Штрафной бросок. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	Сдача норматива, по технике выполнения
44.	19.02.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Борьба за мяч с игроком соперником. Штрафной бросок. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	Сдача норматива, по технике выполнения
45.	26.02.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Основы знаний: «Правила проведения соревнований по баскетболу» Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
46.	02.03.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения
47.	04.03.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнения

48.	11.03.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
49.	16.03.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
50.	18.03.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
51.	23.03.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
52.	01.04.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	Зачет, по технике выполнени я
53.	06.04.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие с игроком команды при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
54.	08.04.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие с игроком команды при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я
55.	13.04.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие с игроком команды при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевско й	по технике выполнени я

56.	15.04.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие с игроком команды при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
57.	20.04.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие с игроком команды при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
58.	22.04.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие с игроком команды при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
59.	27.04.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие с игроком команды при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
60.	29.04.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие с игроком команды при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	Зачет, по технике выполнения
61.	04.05.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие с соперником при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
62.	06.05.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие с соперником при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения

63.	11.05.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие с соперником при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
64.	13.05.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Взаимодействие с соперником при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
65.	18.05.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
66.	20.05.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
67.	25.05.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения
68.	27.05.2020	17.00-17.40	тренировка	1	Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях. Игра в баскетбол по правилам.	Спортивный зал МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевский	по технике выполнения

## Список использованной литературы:

1. Учебная программа «Уроки баскетбола» в школе для учащихся 5-11 классов. Л.А. Могильный; Н.Я. Вольнова; Краснодар, 2009.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Гнетю «ФАИР», 1997
3. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Минск.: Беларусь, 1967
4. Спортивные игры. (Под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975.