

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАЙСУГАНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Рассмотрено»
Руководитель МО учителей
гуманитарного цикла
И.Р. Яббарова
/И.Р. Яббарова/
№ 1 от «28»08 2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
воспитательной работе:
Э.Н. Мавлетбаева
/Э.Н. Мавлетбаева/
«31»08 2023г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Тайсугановская ООШ»
/А.Р. Мусургаев/
«09»08 2023г.



Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»
на 2023-2024 учебный год

Тайсуганово, 2023

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

1. укрепление здоровья;
2. содействие правильному физическому развитию;
3. приобретение необходимых теоретических знаний;
4. овладение основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
6. привитие ученикам организаторских навыков;
7. повышение специальной, физической, тактической под подготовки школьников по баскетболу;
8. подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности. Развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5- 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, которые предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Методические рекомендации

Для правильного и последовательного обучения школьников технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения – задания с учетом предложенной последовательности года обучения.

Последовательность обучения: - техника передвижения в защитной стойке:

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;
- техника остановки в два шага:
- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;
- техника поворотов:
- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.
- техника передач мяча:
- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игрокамидвигающимися - навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером; из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.

- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;

- завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;

- передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; - затем упражнение выполнять в противоположной последовательности

- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:

характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:

- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;

- в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- вырывание и выбивание мяча:

- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;

- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

- начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;

- задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:

- Броски в прыжке с 4-5м.

- Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.

- То же, но с пассивным и активным защитниками.

Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

- ловля катящегося мяча:

- надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо - наложить на него вторую руку
- при ловле во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пути движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

- нападение быстрым прорывом:

базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;

- обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;

передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- перехват мяча:

- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
 - перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;
 - то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
 - то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
 - перехват мяча у двигающегося нападающего.
- обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:
- ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;
 - то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;
 - в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и - приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

- бросок одной и двумя руками в прыжке:

- базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;

в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.

- бросок одной рукой с замахом:

- мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекаладывается на одну руку, после чего следует бросок.

- передачи мяча в движении:

- базовым элементом является разноименная координация действий;

- после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;

- передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;

- затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

- персональная защита:

Учебно-тематический план

Группа 1 года обучения (136 часов) 68 занятий по 2 часа.

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	71
3	Специальная подготовка тактическая	30
4	ОФП	20
5	Соревнования	10

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		13	14	15
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти и равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в

обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ

1 – год обучения

№	Тема занятий	Выполнение требований стандарта		
		Знать	Уметь	Дата проведения
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Понятие физическая культура	Выполнять ОФП	5.09
2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	История развития баскетбола.	Прыжки с толчком с двух ног.	7.09
3.	Техника передвижения приставными шагами.	Технику передвижения приставными шагами.	Выполнять передвижения приставными шагами	12.09
4.	Передача мяча двумя руками от груди.	Технику передача мяча двумя руками от груди.	Выполнять передачу мяча двумя руками от груди	14.09
5.	Техника передвижения при нападении	Технику	Выполнять передвижения при нападении	19.09
6.	Способы ловли мяча.	Способы ловли мяча.	Выполнять ловлю мяча любым способом	21.09
7.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Личную и общественную гигиену.	Выбирать способ ловли мяча	26.09
8.	Бросок мяча двумя руками от груди.	Технику броска мяча	Выполнять бросок мяча двумя руками от груди	28.09
9.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Технику физической подготовки		3.10
10.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Технику взаимодействия трех	Выполнять взаимодействие	5.10

		игроков	трех игроков «треугольник».	
11.	Техника ведения мяча.	Способы ведения мяча	Выполнять ведение мяча различными способами	10.10
12.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Технику ведение мяча	Выполнять ведение мяча с переводом на другую руку.	12.10
13.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Технику взаимодействия двух игроков	Выполнять взаимодействие двух игроков	17.10
14.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Способы: ловли передач, ведения, бросков мяча	Применять способы ловли, передач, ведения, бросков мяча	19.10
15.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Технику ловли мяча двумя руками	Выполнять технику ловли мяча	24..10
16.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Технику ведения мяча с высоким и низким отскоком.	Выполнять ведение мяча с высоким и низким отскоком.	26.10
17.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Технику изучаемых приемов	Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра	7.11
18.	Контрольные испытания.	Технику зачетных упражнений	Выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	9.11

19.	Командные действия в нападении.	Виды командных действий	Выполнять действия в защите и в нападении	14.11
20.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Технику ведения мяча с изменением скорости передвижения.	Выполнять ведение мяча с изменением скорости передвижения	16.11
21.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Основные требования к питанию юных спортсменов.	Соблюдать требования к питанию. Выполнять ОФП	21.11
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Применять различные способы ловли, передач, ведения, броска мяча	Способы ловли, передач, ведения, броска мяча в зависимости от ситуации на площадке.	23.11
23.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Чередовать изученные технические приемы	Технические приемы. Специальные упражнения физической подготовки	28.11
24.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	Особенность врачебного контроля. Различия ОФП и СФП	Выполнять изучаемые упражнения, ОФП	30.11
25.	Командные действия в нападении.	Технику действия в нападении, передач мяча, правило «3-х сек»	Выполнять изучаемые приемы в парах и в тройках.	5.12
26.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Технику отвлекающих действий на бросок	Выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре	7.12
27.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Технику изучаемых приемов	Выполнять изучаемые приемы, опеку игрока,	12.12

28.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Технику изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	14.12
29.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Понятие о нравственных и волевых качеств Основы психологической подготовки.	Выполнять изученные упражнения. Соблюдать нравственные и волевые качества	19.12
30.	Индивидуальные действия при нападении.	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски	21.12
31.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	26.12
32.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете	28.12
33.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника.	9.01
34.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	технику технических приемов	Учебная игра	11.01
35.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в	16.01

			тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра	
36.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.	18.01
37.	Совершенствование техники передачи мяча.	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра	23.01
38.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете	25.01
39.	Совершенствование техники передачи мяча.	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете	30.01
40.	Техническая подготовка юного спортсмена.	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	1.02
41.	Тактика защиты.	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски	6.02

42.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения	8.02
43.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения	13.02
44.	Действия одного защитника против двух нападающих.	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	15.02
45.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	20.02
46.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	22.02
47.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра	27.02

48.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра	29.02
49.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	5.03
50.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре	7.03
51.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	12.03
52.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	технику изучаемых приемов	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	14.03
53.	Защитные стойки.	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух	19.03

			защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	
54.	Защитные передвижения.	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	21.03
55.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра	2.04
56.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.	4.04
57.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком;	9.04

			перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	
58.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра	11.04
59.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	технику технических приемов	Учебная игра	16.04
60.	Организация командных действий.	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра	18.04
61.	Бросок мяча одной рукой сверху.	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра	23.04
62.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	25.04
63.	Техника овладения мячом.	технику отвлекающих действий на передачу с	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на	30.04

		последующим проходом	бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре	
64.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете	2.05
65.	Совершенствование техники ведения мяча.	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре	7.05
66.	Контрольные испытания. СФП	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	14.05
67.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	технику технических приемов	Учебная игра	16.05
68.	Учебная игра.	технику изучаемых приемов	Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полутотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра	21.05

Үндэслэл
(PASHNYANSKIY)
Хадгалагч Б.П.
(BO) (OB)

