

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 г.МАЛГОБЕК»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Эсмурзиева /Ф.М.Эсмурзиева/  
«28» 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

А.С.Албакова  
«28» 08 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по Федеральному национальному проекту  
«Успех каждого ребенка»  
по направлению «Баскетбол в школе».

Преподаватель: Илиева Хяди Махмиевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса дополнительного образования «Баскетбол» для обучающихся 7-11 классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- на основе программы «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Программа курса дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по Федеральному национальному проекту «Успех каждого ребенка», она предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной игры баскетбол, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические и тактические комбинации. Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий. Программа курса баскетбол реализуется на базе ГБОУ «СОШ №3 г.Малгобею» по Федеральному национальному проекту «Успех каждого ребенка». Программа баскетбол рассчитана на 153 часа. Занятия проводятся в спортивном зале 3 раза в неделю по 1.5 часа. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Программа предназначена для детей 7-11 классов.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.

## II. Содержание программы:

### Теоретическая подготовка (6 часов).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### Физическая подготовка (38 часов).

#### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий .

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## 2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## Техническая подготовка (52 часа).

### 1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх- вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### 4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### Тактическая подготовка (44 часа).

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### IV. Результаты освоения курса

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, формирование мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; формирование основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- определять и высказывать 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

##### 1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

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



- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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

## 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

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

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по баскетболу;
  - жесты баскетбольного судьи;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

#### V. Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация проводится в конце I учебного периода в форме практического тестирования (сдачи нормативов). Итоговой аттестацией являются товарищеские встречи, контрольные школьные соревнования, а так же участия в городских соревнованиях по баскетболу. Для обеспечения текущего контроля, проводятся повседневные систематические наблюдения.

#### VI. Список литературы:

1. Официальные правила баскетбола. -М.: Спорт АкадеПресс, 2009.- 116 с.
2. В.Баршай Физкультура в школе и дома. - Ростов на Дону.- «Феникс», 2009.- 256 с.
3. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.

### Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
		6
1	Теоретическая	52
2	Техническая	6
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	12
	2.2. Ловля и передача мяча	17
	2.3. Ведение мяча	17
	2.4. Броски мяча	44
3	Тактическая	20
	3.1. Действия игрока в защите	24
	3.2. Действия игрока в нападении	38
4	Физическая	19
	4.1. Общая подготовка	19
	4.2. Специальная	11
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	2
6	Тестирование	153
<b>ИТОГО</b>		

В рабочей программе курса дополнительного образования «Баскетбол», предусмотрено на изучение тем 204 часа.

Тематический план.

№	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов	Дата проведения	
				По плану	По факту
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	1		
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	1		
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн. СФП	1		
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	1		
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	1		
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на	Теор.	1		

	<i>месте и в движении.</i>	<i>Техн.</i>			
7.	<i>Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.</i>	<i>Техн.</i>	<i>2</i>		
8.	<i>Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».</i>	<i>Техн. Интегр.</i>	<i>2</i>		
9.	<i>ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину с штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».</i>	<i>Техн. Интегр</i>	<i>2</i>		
10.	<i>Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.</i>	<i>Теор.ОФП Техн.</i>	<i>2</i>		
11.	<i>Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.</i>	<i>Техн. СФП</i>	<i>2</i>		
12.	<i>Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.</i>	<i>Такт. Техн.</i>	<i>2</i>		
13.	<i>ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.</i>	<i>Такт. Техн.</i>	<i>1</i>		
14.	<i>Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.</i>	<i>Такт. Интегр.</i>	<i>1</i>		
15.	<i>Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.</i>	<i>Теор. Техн.</i>	<i>1</i>		
16.	<i>Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.</i>	<i>Такт. ОФП.</i>	<i>1</i>		

17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	1		
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	1		
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2		
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2		
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	2		
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2		
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2		
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	2		
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	1		
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	1		
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с	Теор. Техн.	1		

	<i>поворотом кругом. ОФП.</i>	<i>ОФП</i>			
28.	<i>Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.</i>	<i>Техн.</i>	<i>1</i>		
29.	<i>СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.</i>	<i>СФП. Техн.</i>	<i>1</i>		
30.	<i>Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.</i>	<i>Такт. Интегр.</i>	<i>1</i>		
31.	<i>Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП</i>	<i>Такт. СФП</i>	<i>2</i>		
32.	<i>Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.</i>	<i>Теор. ОФП Техн.</i>	<i>2</i>		
33.	<i>Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.</i>	<i>Такт.</i>	<i>2</i>		
34.	<i>Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.</i>	<i>Техн.</i>	<i>2</i>		
35.	<i>СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.</i>	<i>СФП. Такт.</i>	<i>2</i>		
36.	<i>Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многokратное выполнение технических приемов.</i>	<i>Такт. Интегр.</i>	<i>2</i>		
37.	<i>Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.</i>	<i>Теор. Техн.</i>	<i>1</i>		

38.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	1		
39.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	1		
40.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1		
41.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1		
42.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1		
43.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2		
44.	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. СФП.	Техн. Такт. С ФП.	2		
45.	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2		
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2		
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	2		
48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная	Такт. СФП.	2		



	<i>игра. СФП.</i>				
49.	<i>Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.</i>	<i>Такт. Интегр.</i>	<i>1</i>		
50.	<i>Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.</i>	<i>Интегр. ОФП.</i>	<i>1</i>		
51.	<i>Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.</i>	<i>Теор. СФП Техн.</i>	<i>1</i>		
52.	<i>Контрольные испытания. Учебная игра.</i>	<i>Контр. Интегр.</i>	<i>1</i>		
53.	<i>Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.</i>	<i>Такт.</i>	<i>1</i>		
54.	<i>Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.</i>	<i>Интегр.</i>	<i>1</i>		
55.	<i>ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.</i>	<i>Техн. ОФП</i>	<i>2</i>		
56.	<i>Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.</i>	<i>Теор. СФП Техн.</i>	<i>2</i>		
57.	<i>Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.</i>	<i>Такт. СФП.</i>	<i>2</i>		
58.	<i>Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.</i>	<i>Интегр. СФП.</i>	<i>2</i>		

59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2		
60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2		
61.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	1		
62.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.ОФП.	1		
63.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1		
64.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1		
65.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	1		
66.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт.СФП.	1		
67.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2		
68.	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн.ОФП.	2		

69.	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	2		
70.	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	Техн.	2		
71.	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП. Такт.	2		
72.	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2		
73.	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	1		
74.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	Интегр. Техн.	1		
75.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	1		
76.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	1		
77.	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП. Интегр. р.	1		
78.	Учет в процессе спортивной тренировки.	Теор. ОФП	1		

	<i>ОФП. Учебная игра.</i>				
79.	<i>Правила игры и методика судейства. Учебная игра.</i>	<i>Теор. Интегр.</i>	<i>2</i>		
80.	<i>Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП</i>	<i>Такт. СФП</i>	<i>2</i>		
81.	<i>История развития баскетбола. Контрольные испытания.</i>	<i>Теор. Контр.</i>	<i>2</i>		
82.	<i>ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.</i>	<i>Техн.ОФП.</i>	<i>2</i>		
83.	<i>Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.</i>	<i>Интегр.</i>	<i>2</i>		
84.	<i>Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»</i>	<i>Техн.</i>	<i>2</i>		
85.	<i>ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».</i>	<i>ОФП. Техн.</i>	<i>1</i>		
86.	<i>Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	<i>Техн.Интегр</i>	<i>1</i>		
87.	<i>Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.  Учебная игра.</i>	<i>Техн.</i>	<i>2</i>		

88.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Техн.	1		
89.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2		
90.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	ОФП. Техн.	1		
91.	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение.  Учебная игра.	Такт. Интегр. р.	2		
92.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2		
93.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2		
94.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2		
95.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).	ОФП. Техн. Такт.	2		
96.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.	Техн. Такт.	2		
97.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с	СФП.	1		

	<i>сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.</i>	<i>Техн.</i>			
<i>98.</i>	<i>Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.</i>	<i>Интегр.</i>	<i>2</i>		
<i>99.</i>	<i>ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.</i>	<i>Техн. ОФП.</i>	<i>1</i>		
<i>100.</i>	<i>Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.</i>	<i>Такт. СФП.</i>	<i>1</i>		
<i>101.</i>	<i>Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.</i>	<i>Такт</i>	<i>1</i>		
<i>102.</i>	<i>Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.</i>	<i>Контр. Интегр.</i>	<i>1</i>		
	<i>Итого:</i>		<i>153 часа</i>		