

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 г.Оханска

<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР МБОУ СОШ №1 г. Оханск</p> <p> /Е.Ю.Казакова/</p> <p>«19» августа 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ №1 г. Оханск</p> <p> /Н.Г.Соколова/</p> <p>Приказ № 185 от «19» августа 2024 г.</p> 
---	--

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению**

«Баскетбол»

для учащихся 5-9 классов

Количество часов- 136

Составитель:

Тупицын Геннадий Васильевич,
учитель физкультуры

г. Оханск, 2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» разработана на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол в школе» А.Л. Дулин. А также:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС основного общего образования.
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторами -составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игре в баскетбол.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбол содействует несложное оборудование: небольшая площадка, кольца, мячи.

В программе представлены, доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Цель и задачи рабочей программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» носит образовательно-воспитательный

характер и направлена на осуществление укрепления здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоения и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами (задачи пишутся ГЛАГОЛАМИ: формировать, обучить)

1. Пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризировать баскетбол как вида спорта и активного отдыха.
3. Формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом.
4. Обучать технике и тактике игры в баскетбол.
5. Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
6. Формировать у обучающихся необходимые теоретические знания.
7. Воспитать моральные и волевые качества.

Задачи первого года обучения:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности
2. Развитие быстроты, ловкости, скоростно – силовых качеств, гибкости.
3. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения, броска мяча в корзину
4. Приобщение к игровым условиям.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, 4 часа в неделю (144 часа). 34 часа в год * 4 = 136

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Реализация программы внеурочной деятельности «Баскетбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися 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 «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 «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

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.

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 обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 обучающихся к собственному здоровью.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений.

Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных программ общекультурного базового уровня.

Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п.п.	предмет	часы
		1 г.о. (36 нед)
	«Баскетбол»	144

1 год обучения

№	название темы	всего	теория	практика
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка.	40	4	26
3.	Специальная физическая подготовка.	20	4	16
4.	Техническая подготовка.	30	4	26
5.	Тактическая подготовка.	30	4	26
6.	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные испытания.	14	3	11
7.	Судейская практика.	6	2	6
	ИТОГО	144	25	111

Содержание

Теория и методика физической культуры и спорта

История развития баскетбола. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Основы спортивной подготовки. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны

туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальным ускорением на отрезках 5, 10, 15 м и т.д. Бег с остановками и резкими изменениями направления. «Челночный бег». Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменения направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжком вверх, имитация передачи.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны» и т.д.

Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Прыжки по наклонной плоскости

выполняются на двух и одной ноге(правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно – силовые и специальные циклические упражнения.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.

Техническая подготовка.

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед).

Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед).

Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом.

Ловля двумя руками на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося «мяча».

Ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку. С изменением направления движения с обводкой препятствий.

Выравнивание, выбивание, перехват мяча.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающего. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места

нахождения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор способа

передачи в зависимости от расстояния.

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Взаимодействие трех игроков «треугольник»

Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действий в нападении к действию в защите.

Участие в спортивных соревнованиях, контрольные испытания:

Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Развитие специальных психологических качеств.

Судейская практика:

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Для учащихся итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общезначительная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация тех действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (шк, районные, краевые), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контр нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Материально - техническая база.

Для проведения занятий по баскетболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

№	Наименование	количество
1	Баскетбольные кольца	4
2	Гимнастическая стенка	3-4 пролета
3	Гимнастические скамейки	4
4	Гимнастические маты	10
5	Скакалки	12
6	Мячи баскетбольные	20
7	Судейский свисток	2

Список литературы для педагога

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.
2. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005, Москва, «Советский спорт», 2002
Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2003
3. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / АрменакАлачачян. - М.: Молодая Гвардия, **2018**. - 320 с.
4. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, **2012**. - 184 с.
5. Булькина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булькина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - **928** с.
6. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, **2010**. - 160 с.
7. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: **СПб. [и др.] : Питер, 2016**. - 144 с.
8. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
9. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, **2014**. - 176 с.
10. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - **513** с.
11. Полехин, А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, **2010**. - 144 с.
12. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, **2010**.
13. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с.
14. С.Оинума Уроки волейбола / С.Оинума. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - 112 с.
15. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - **823** с.
16. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, **2016**. - **919** с.

Список литературы для детей

1. Баскетбол. Программа для ЖОУ УДОД №8, г. Мурманска, 2002
2. Отбор в спортивных играх. М. С. Бриль. Москва, «Физкультура и спорт», 1980

3. Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин. Москва, «ФиС», 1983
4. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005, Москва, «Советский спорт», 2002
5. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2003

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
8. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

Календарно- тематическое планирование

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	К – во часов	Примечание
1.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	1	
2.		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1	
3.		Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1	
4.		Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.		
5.		Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1	
6.		Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
7.		Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
8.		СФП	СФП	1	
9.		Способы ловли мяча.	Техн.	1	
10.		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1	
11.		ОФП	ОФП	1	
12.		Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
13.		Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	1	
14.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1	
15.		Техника ведения мяча.	Техн.	1	
16.		Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1	
17.		Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	1	
18.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1	
19.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	

20.		Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	Теор. ОФП	1	
21.		Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1	
22.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1	
23.		Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
24.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
25.		Контрольные испытания.	Контр.	1	
26.		Командные действия в нападении.	Такт.	1	
27.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	1	
28.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1	
29.		Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1	
30.		Учебная игра.	Интегр.	1	
31.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
32.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
33.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
34.		СФП	СФП	1	
35.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	Теор. ОФП	1	
36.		Командные действия в нападении.	Такт.	1	
37.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
38.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1	
39.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
40.		Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Теор.	1	
41.		Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
42.		Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
43.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Теор. СФП	1	
44.		ОФП	ОФП	1	
45.		Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
46.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1	
47.		Общая характеристика спортивной	Теор.	1	

		тренировки. Учебная игра.	Интегр.	1	
48.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	
49.		Методы спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1	
50.		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1	
51.		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	1	
52.		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1	
53.		Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор.	1	
54.		Тактика защиты.	Такт.	1	
55.		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	1	
56.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1	
57.		Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1	
58.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	
59.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	
60.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	1	
61.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
62.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1	
63.		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1	
64.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	
65.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
66.		Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1	
67.		СФП.	СФП	1	
68.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
69.		Защитные стойки.	Техн.	1	
70.		Защитные передвижения.	Техн.	1	
71.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	1	
72.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	1	
73.		ОФП	ОФП	1	
74.		Учебная игра.	Интегр.	1	

75.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1	
76.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	1	
77.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.	1	
78.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1	
79.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
80.	Организация командных действий.	Такт.	1	
81.	Организация командных действий.	Такт.	1	
82.	Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.	1	
83.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
84.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1	
85.	Техника овладения мячом.	Техн.	1	
86.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
87.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
88.	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1	
89.	ОФП.	ОФП	1	
90.	Контрольные испытания. СФП	Интегр.	1	
91.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	
92.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	
93.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	1	
94.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	1	
95.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1	
96.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1	
97.	Учебная игра.	Интегр.	1	
98.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
99.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
100	Учебная игра.	Интегр.	1	
101	СФП	СФП	1	
102	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
103	Командные действия в нападении.	Такт.	1	
104	Многократное выполнение технических	Интегр.	1	

		приемов.			
105		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Теор. Техн.	1	
106		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1	
107		ОФП.	ОФП	1	
108		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	1	
109		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
110		Учебная игра.	Интегр.	1	
111		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1	
112		СФП	СФП	1	
113		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Теор.	1	
114		ОФП	ОФП	1	
115		Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
116		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1	
117		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1	
118		Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП	1	
119		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1	
120		Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1	
121		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
122		Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
123		Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1	
124		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1	
125		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
126		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1	
127		История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1	
128		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1	
129		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	
130		Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	1	
131		Совершенствование тактических действий в	Такт.	1	

		нападении и защите. Учебная игра.			
13 2- 13 4		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1 1 1	
13 5- 13 6		Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	