УТВЕРЖДЕНО

Врио директора

_____/Аминов Э.Н.

Приказ №155-ОД
от «01» 09 2026 г

Программа

дополнительного образования

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №3»

«Баскетбол»

физкультурно-оздоровительная направленность

возраст обучающихся младший школьный возраст 11 – 14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Хроликов Д.В.

Педагог дополнительного образования

п.Арамиль,

2026 г.

Направленность данной программы спортивно-оздоровительная.

Программа реализуется в форме секции.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают

вучащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи:

- развитие интереса к игре баскетбол;
- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом и отсутствие ограничений по состоянию здоровья;
- В процессе обучения формируются команды для участия в муниципальных соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют юноши и девушки 10-17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. В зависимости от количества желающих формируется количество групп. Количество занимающихся до 15 человек.

Срок реализации данной программы–1 год. Программа рассчитана на 215 учебных часа в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для юношей 5 – 11 классов. Программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности
Занимающиеся будут:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.
- Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:
- Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
- Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
- Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в муниципальных соревнованиях.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	3
2	Техническая	89
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	2.2. Ловля и передача мяча	15
	2.3. Ведение мяча	35
	2.4. Броски мяча	36
3	Тактическая	80
	3.1. Действия игрока в защите	40
	3.2. Действия игрока в нападении	40
4	Физическая	25
	4.1. Общая подготовка	10
	4.2. Специальная	15
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	16
6	Тестирование	2
ИТОГО		215

Содержание программы:

*Теоретическая подготовка (*3 часа).

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 (25 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 (89 часов).

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 полуотскока.
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 (80 часов).

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.

Тематический план.

№	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
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 месте и в движении.	Теор. Техн.	1
7	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	1
8	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	2
9	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	2

10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор. ОФП Техн.	1
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	1
13	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	2
14	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
15	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	1
16	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт. ОФП.	1
17	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	2
18	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	2
19	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
20	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1
21	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	1
22	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	1
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	1
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 поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	1
28	Сочетание выполнения бросков мяча из различных	Техн.	1

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

45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
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.	1
48	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	Такт. СФП.	2
49	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
50	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Интегр.ОФП.	2
51	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	1
52	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
53	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	1
54	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	1
55	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	1
56	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	1
57	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт. СФП.	1
58	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр.СФП.	2
59	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	1
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.	2

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.	2
67	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
68	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн. ОФП.	1
69	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	1
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.	1
71	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП. Такт.	1
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 пред 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.	2
75	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменениемнаправления движения и скорости с пассивнымсопротивлением защитника.Учебная игра.	Техн.	2
76	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	1
77	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП. Интегр.	2

78	Учет в процессе спортивной тренировки.ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	2
79	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
80	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	
81	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн. ОФП	1
82	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	2
83	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн.	1
84	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	ОФП. Техн.	1
85	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн. Интегр.	1
86	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.	2
87	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу с изменением направления и скорости движения.	Техн.	1
88	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
89	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	ОФП. Техн.	2
90	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
91	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
92	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
93	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Интегр	2
94	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания,	ОФП. Техн. Такт.	1

	накрытие броска).		
95	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.	Техн. Такт.	2
96	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	СФП. Техн.	2
97	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
98	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн. ОФП.	1
99	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2
100	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	Такт	2
101	Двусторонняя игра.	Интегр.	1
102	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Теор. ОФП	2
103	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн. ОФП	1
104	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	Техн.	1
105	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн.	1
106	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
107	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу с изменением направления и скорости движения.	Теор. Техн.	1
108	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн.	1
109	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	Техн. Интегр. ОФП	2
110	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
111	СФП. Тактические действия команды в защите.	СФП	1

112	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Техн. СФП	2
113	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Техн.	2
114	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).	Теор. ОФП	1
115	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.	Техн. ОФП	2
116	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Техн. СФП	2
117	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. СФП.	Техн. СФП	1
118	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Техн.	2
119	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Теор. ОФП	1
120	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн. СФП	1
121	Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
122	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Техн. Интегр	1
123	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Теор. ОФП Техн.	2
124	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	1
125	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Такт. Техн. СФП	1
126	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Теор. СФП.	1
127	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Техн. СФП.	2

128	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Техн. ОФП	1
129	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. СФП	2
130	Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Техн.	1
131	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Теор. Техн. ОФП	1
132	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Техн. СФП	1
133	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Техн. Интегр.	1
134	Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Техн. Интегр	1
135	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Теор. СФП Техн.	2
136	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Техн. СФП	2
137	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Такт. Техн. ОФП	2
138	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП	1
139	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Техн. СФП	1
140	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Техн. СФП	2
141	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.	1
142	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. Техн.	1
143	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Техн. СФП	1
144	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Техн. Интегр. СФП	2

145	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Техн. Интегр ОФП	1
146	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Теор. ОФП Техн.	2
147	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Техн. СФП	2
148	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Такт. Техн. ОФП	1
149	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Техн. СФП	1
150	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Техн.	1
151	Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Техн.	2
152	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. Техн.	1
153	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении	Техн.	1
154	Контрольные испытания. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2

Методическое обеспечение:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Чернова. К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судействам.

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивный зал при школе
- Спортивная площадка при школе
- Баскетбольные щиты с коринами.(игровые,тренировочные)
- Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы,
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладиныгимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,

гимнастические палки.

Список использованной литературы:

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е., Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г. Ник СортэлБаскетбо 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
- Чернова. К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997