

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №57 станицы Троицкой
муниципального образования Крымский район

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании МО

Зам. директора по ВР

Директор МБОУ СОШ № 57

_____ Т.Н.Антипенко

_____ М.А. Демина

_____ /М.Ю.Зубачева/

«29 » августа 2023г.

«29 » августа 2023 г.

« 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию

спортивная секция «Баскетбол»

Ступень обучения (класс) среднее(полное) общее образование 5-9 класс

Количество часов 132

Уровень: базовый

Учитель

Харжевский Валерий Брониславович

Составитель; учитель физической культуры Харжевский В.Б.

станция Троицкая, 2023 г.

Баскетбол. Программа занятий спортивной секции для учащихся 5-9-х классов.

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения.

Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы. На протяжении многих лет работы в школе я провожу занятия секции баскетбола. В ней занимаются ученики 3-5-х классов. С самого начала возникла проблема обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «баскетбол», да и контингент занимающихся разновозрастный. Обеспечить содержание занятий на основе программы ДЮСШ не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано по годам обучения и уровню спортивного мастерства.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях образовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовленности. Попытки найти образовательную программу по баскетболу, подходящую для организации занятий в школьной секции, не увенчались успехом. Поэтому я разработала свой вариант такой программы. Кроме содержания программы я составила рабочие планы ее реализации.

Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Команда школы является неоднократным призером районных соревнований по баскетболу, а школа в целом – неоднократным победителем районной спартакиады.

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

Пояснительная записка

Рабочая программа занятий спортивной секции «Баскетбол» для учащихся 3-5 классов составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания» для уч-ся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич М. «Просвещение» 2008 г

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы секции:

- 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».

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 90-135 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

| № | Виды спортивной подготовки | Кол-во часов | классы | | | | |
|----|---------------------------------------|--------------|--------|----|--------|--------|--------|
| | | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Теоретическая | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Техническая | 157 | 30 | 32 | 32 | 32 | 34 |
| | 2.1 Имитационные упражнения без мяча | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 2.2 Ловля и передача мяча | 22 | 7 | 5 | 4 | 2 | 2 |
| | 2.3 Ведение мяча | 60 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| | 2.4 Броски мяча | 65 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 3. | Тактическая | 78 | 12 | 14 | 16 | 18 | 18 |
| | 3.1 Действия игрока в защите | 38 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |
| | 3.2 Действие игрока в нападении | 40 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 4. | Физическая | 80 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| | 4.1 Общая подготовка | 60 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| | 4.2 Специальная | 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5. | Участие в соревнованиях по баскетболу | 40 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 6. | Тестирование | 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | Всего | 385 | 77 | 77 | | | |
| | | | | | 77(78) | 77(78) | 77(78) |

Учебный план секционных занятий по баскетболу

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице 2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 135 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

| № | Вид подготовки | Время (мин.) |
|----|---|--------------|
| 1. | Техническая подготовка | 40 |
| | 1.1. Имитационные упражнения без мяча | 3 |
| | 1.2. Ловля и передача баскетбольного мяча | 7 |
| | 1.3. Ведение мяча | 15 |
| | 1.4. Броски баскетбольного мяча в кольцо | 15 |
| 2. | Тактическая подготовка | 25 |

| | |
|------------------------------------|----|
| 2.1. Действия игрока в защите | 10 |
| 2.2 Действия игрока в нападении | 15 |
| 3. Физическая подготовка | 25 |
| 3.1. Общая | 15 |
| 3.2. Специальная | 10 |
| 4. Учебная игра в баскетбол | 45 |

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Содержание программы Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
 2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
 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.
 10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
- Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 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

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 полутскока.
- 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

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.

Учебные тест

| № п/п | Тесты | Класс | Оценка | | | | | |
|----------|--|-------|--------|-----|------|------|-----|------|
| | | | «5» | | «4» | | «3» | |
| | | | м | д | м | д | м | д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.). | 6-й | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 7-й | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| | | 8-й | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 9-й | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3×10 м с ведением мяча (сек.) | 6-й | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| | | 7-й | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| | | 8-й | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| | | 9-й | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 6-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 8-й | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 9-й | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) | 6-й | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7-й | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| | | 8-й | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 3 |
| | | 9-й | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз) | 6-й | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 7-й | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 8-й | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 9-й | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |

3. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

| № п/ п | Название | Автор | Издательство, дата издания |
|--------------|--|--|----------------------------|
| 1. | Физическая культура. I – XI классы. | Под ред. В.И. Ляха | Просвещение, 2005. |
| 2. | Здоровье – организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью | В.Н. Касаткин, С.М. Чечельницкая, Е.Л. Рачевский | Просвещение, 2005 г. |
| 3. | Комплексная программа Физического воспитания» для учащихся 1-11 классов, авторы | В.И.Лях, А.А. Зданевич, | Просвещение 2008г.; |
| 4. | Физическое воспитание в школе, | Е.Л. Гордияш, И.В. Жигульская, | Волгоград 2008г. |
| 5. | Физическая культура. Учебник для VIII – IX классов | под редакцией В.И. Ляха. | Просвещение, 2004. |
| 6. | Пособие для учителя. Физическое воспитание. VIII – IX классы | В.И. Лях. | Просвещение, 2005. |
| 7. | Физическая культура. Учебник для V – VII классов | под редакцией Е.Н. Литвинова, Г.И. Погодаева. | Просвещение, 2004. |
| 8. | «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» | В.Т. Чичикина, П.В. Игнатъева | НГЦ, Н.Новгород, 2005 |

Календарно-тематическое планирование спортивной секции баскетбол.

(дополнительное образование)

| № урока | Содержание материала (разделы, тема) | Кол-во часов | Даты проведения | | Оборудование |
|---------|--|--------------|--------------------|------|----------------------------------|
| | | | план | факт | |
| | Основы знаний о физической культуре | 13 | В процессе занятий | | |
| 1. | Основы знаний: (по программе). Техника безопасности на уроках. ОРУ в движении. Овладение техникой передвижений: стойка игрока, перемещение в стойке игрока приставным шагом. Остановка прыжком, повороты без мяча. Эстафеты. | 3 | | | Секундомер Баскетбольные мячи |
| 2. | ОРУ в парах. Техника перемещений, остановок, поворотов без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Подвижная игра «День, ночь». | 3 | | | Секундомер Баскетбольные мячи |
| 3. | ОРУ в парах. Освоение техники передач и ловли мяча. Ловля и передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. | 3 | | | Секундомер Баскетбольные мячи |
| 4. | ОРУ. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках, в круге. Эстафеты. | 3 | | | Секундомер Баскетбольные мячи |
| 5. | ОРУ. Тест – комбинации из освоенных элементов: остановка, ловля и передача мяча. Подвижная игра «Перестрелка». | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 6. | ОРУ в движении. Освоение техники ведения мяча: ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте. Передачи после ведения в парах. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 7. | ОРУ в движении. Техника ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра по правилам мини- | 3 | | | Баскетбольные мячи |

| | | | | |
|-----|--|---|--|----------------------------------|
| | баскетбола. | | | |
| 8. | ОРУ. Ведение мяча в движении без сопротивления защитника правой и левой рукой. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 9. | ОРУ. Овладение техникой бросков мяча: бросок одной и двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 10. | ОРУ. Броски мяча одной и двумя руками с места и после ведения. Обучение двойному шагу после ведения. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 11. | ОРУ в парах. Комбинация из освоенных элементов: ведение мяча, двойной шаг, бросок в кольцо. Игра. | 3 | | Секундомер Баскетбольные мячи |
| 12. | ОРУ. Тест – комбинация : ведение, двойной шаг, бросок в кольцо. Техника выполнения штрафного броска. Игра. | 3 | | Секундомер Баскетбольные мячи |
| 13. | ОРУ. Освоение тактики игры в нападении. Штрафной бросок. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 14. | ОРУ. Освоение тактики игры в защите. Тест – штрафной бросок. Игра. | 3 | | Секундомер Баскетбольные мячи |
| 15. | Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения..Игра 3 х 3. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 16. | Позиционное нападение без изменения позиций игрока. | 3 | | Секундомер Баскетбольные мячи |
| 17. | ОРУ в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты с мячами. | 3 | | Секундомер Баскетбольные мячи |
| 18. | ОРУ в парах. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 19. | ОРУ. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Игра по правилам мини-баскетбола. | 3 | | Секундомер Баскетбольные мячи |
| 20. | ОРУ. Техника владения мячом – вырывание, выбивание, перехват мяча, | 3 | | Секундомер |

| | | | | |
|-----|---|---|--|-----------------------------------|
| | работа в парах. Игра. | | | Баскетбольные мячи |
| 21. | ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Пятнашки мячами». | 3 | | Секундомер Баскетбольные мячи |
| 22. | ОРУ в движении. Тактика нападения в игре. Тест – штрафной бросок. | 3 | | Секундомер. Баскетбольные мячи |
| 23. | ОРУ в движении. Тактика нападения в игре. Тест – штрафной бросок. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 24. | ОРУ в парах. Тактика защиты в игре (личная защита). Тест – бросок в кольцо после выполнения двойного шага. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 25. | ОРУ. Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра «Отдай мяч и выйди». Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 26. | ОРУ в парах. Нападение быстрым прорывом. Скоростные упражнения. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 27. | ОРУ. Тест – броски в прыжке. Игра по правилам мини-баскетбола. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 28. | Индивидуальная техника защиты — перехват мяча. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 29. | ОРУ в парах. Нападение быстрым прорывом. Скоростные упражнения. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 30. | ОРУ. Броски двумя и одной рукой в прыжке. Эстафеты с мячами. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 31. | Индивидуальная техника защиты — перехват мяча. Броски двумя и одной рукой в прыжке после ведения. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 32. | ОРУ в парах. Нападение быстрым прорывом. Скоростные упражнения. Броски двумя и одной рукой в прыжке. Эстафеты с мячами. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 33. | Основы знаний: (по программе). Техника безопасности на уроках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты с мячами. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 34. | ОРУ в парах. Правила игры в баскетбол. | 3 | | Баскетбольные мячи |

| | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|--|--------------------|
| | Варианты ловли передач мяча без сопротивления защитника. Игра. | | | | |
| 35. | ОРУ в парах. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника. Игра. Тест- передача. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 36. | Знания: Терминология избранной спортивной игры ОРУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Игра . | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 37. | ОРУ. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 38. | ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 39. | ОРУ в движении. Тактика нападения в игре. Тест – штрафной бросок. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 40. | ОРУ в парах. Тактика защиты в игре (личная защита). Тест – бросок в кольцо после выполнения двойного шага. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 41. | ОРУ. Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 42. | ОРУ в парах. Нападение быстрым прорывом. Скоростные упражнения. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| Специальная физическая подготовка. | | | 3 | | |
| 43. | ОРУ. Броски двумя и одной рукой в прыжке. Эстафеты с мячами. Игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 44. | ОРУ. Броски двумя и одной рукой в прыжке после ведения. Игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 45. | ОРУ. Тест – броски в прыжке. Игра по правилам мини-баскетбола. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 46. | Индивидуальная техника защиты — перехват мяча. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 47. | Позиционное нападение с изменением позиций. Игра мини-баскетбол. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 48. | Взаимодействие игроков в нападении при зонной защите. | 3 | | | Баскетбольные мячи |

| | | | | | |
|-----|---|--------|--|--|--|
| 49. | По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5м,10м,15м. Учебная игра 5х5. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 50. | Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером. Двусторонняя игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 51. | Выполнение подготовительных упражнений на развитие специальных качеств. | 3 3 | | | Баскетбольные мячи Баскетбольные мячи |
| 52. | Подводящие упражнения техническим приемам; прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием имитация броска в прыжке. Учебная игра. | | | | |
| 53. | Выполнение технических приемов ; рывок - прыжок с доставанием щита. Учебная игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 54. | Выполнение технических приемов; ведение с последующим броском в корзину – отжимание в упоре лежа. Учебная игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 55. | ОРУ. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Игра «Попади в цель». | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 56. | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам баскетбола | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 57. | ОРУ. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Игра | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 58. | Основы знаний (по программе) Техника безопасности на уроках. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 59. | ОРУ в парах. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника (в различных построениях). Игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 60. | ОРУ. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--------------------|
| 61. | Знания: Терминология избранной спортивной игры . ОРУ в движении. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра . | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 62. | ОРУ. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Игра «Попади в цель». | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 63. | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам баскетбола | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 64. | ОРУ. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Игра | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 65. | ОРУ. Упражнения с мячами. Игра по правилам баскетбола | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 66. | Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Двусторонняя игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 67. | Позиционное нападение с изменением позиций. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 68. | ОРУ. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Игра по правилам мини-баскетбола. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 69. | ОРУ. Техника владения мячом – вырывание, выбивание, перехват мяча, работа в парах. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 70. | ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Пятнашки мячами». | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 71. | ОРУ в движении. Тактика нападения в игре. Тест – штрафной бросок. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 72. | ОРУ в парах. Тактика защиты в игре (личная защита). Тест – бросок в кольцо после выполнения двойного шага. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 73. | ОРУ. Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра «Отдай мяч и выйди». Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--------------------|
| 74. | ОРУ в парах. Нападение быстрым прорывом. Скоростные упражнения. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 75. | ОРУ. Броски двумя и одной рукой в прыжке. Эстафеты с мячами. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 76. | ОРУ. Броски двумя и одной рукой в прыжке после ведения. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 77. | ОРУ. Тест – броски в прыжке. Игра по правилам мини-баскетбола. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 78. | Индивидуальная техника защиты — перехват мяча. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 79. | Позиционное нападение с изменением позиций. Игра мини-баскетбол. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 80. | ОРУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Игра . | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 81. | ОРУ. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 82. | ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 83. | ОРУ в движении. Тактика нападения в игре. Тест – штрафной бросок. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 84. | ОРУ в парах. Тактика защиты в игре (личная защита). Тест – бросок в кольцо после выполнения двойного шага. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 85. | ОРУ. Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра «Отдай мяч и выйди». Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 86. | ОРУ в парах. Нападение быстрым прорывом. Скоростные упражнения. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 87. | ОРУ. Броски двумя и одной рукой в прыжке. Эстафеты с мячами. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 88. | ОРУ. Броски двумя и одной рукой в прыжке после ведения. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 89. | Композиции из общеразвивающих упражнений силовой направленности с постепенным повышением нагрузки. Взаимодействие двух игроков в защите | 3 | | Баскетбольные мячи |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--------------------|
| | через «заслон». Двусторонняя игра. | | | |
| 90. | Композиции из общеразвивающих упражнений скоростно-силовой направленности с постепенным повышением нагрузки. Подвижная игра. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Двусторонняя игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 91. | Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Двусторонняя игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 92. | Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Двусторонняя игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 93. | Общеразвивающие упражнения на развитие координации и ритмики движения. Подвижная игра. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Двусторонняя игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 94. | Знания. общеразвивающие упражнения на развитие выносливости. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Двусторонняя игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 95. | Знания. общеразвивающие упражнения на развитие силы. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Двусторонняя игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 96. | Знания. общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Двусторонняя игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 97. | Знания. общеразвивающие упражнения на развитие координации и ритмики движения. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Двусторонняя игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 98. | ОРУ. Броски двумя и одной рукой в прыжке. Эстафеты с мячами. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 99. | ОРУ. Броски двумя и одной рукой в прыжке после ведения. Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |

| | | | | | |
|------|---|---|--|--|--------------------|
| | | | | | |
| 100. | ОРУ. Тест – броски в прыжке. Игра по правилам мини-баскетбола. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 101. | Индивидуальная техника защиты — перехват мяча. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 102. | Позиционное нападение с изменением позиций. Игра мини-баскетбол. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 103. | Взаимодействие игроков в нападении при зонной защите. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 104. | По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5м,10м,15м. Учебная игра 5х5. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 105. | Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером. Двусторонняя игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 106. | Выполнение подготовительных упражнений на развитие специальных качеств. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 107. | Подводящие упражнения техническим приемам; прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием имитация броска в прыжке. Учебная игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 108. | Выполнение технических приемов ; рывок - прыжок с доставанием щита. Учебная игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 109. | Выполнение технических приемов; ведение с последующим броском в корзину – отжимание в упоре лежа. Учебная игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 110. | ОРУ. Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра «Отдай мяч и выйди». Игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 111. | ОРУ в парах. Нападение быстрым прорывом. Скоростные упражнения. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 112. | ОРУ. Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра «Отдай мяч и выйди». Игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 113. | ОРУ в парах. Нападение быстрым прорывом. Скоростные упражнения. | 3 | | | Баскетбольные мячи |

| | | | | |
|------|---|---|--|--------------------|
| 114. | ОРУ. Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра «Отдай мяч и выйди». Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 115. | ОРУ в парах. Нападение быстрым прорывом. Скоростные упражнения. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 116. | ОРУ. Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра «Отдай мяч и выйди». Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 117. | ОРУ в парах. Нападение быстрым прорывом. Скоростные упражнения. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 118. | ОРУ. Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра «Отдай мяч и выйди». Игра. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 119. | ОРУ в парах. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита. Двусторонняя игра. Скоростные упражнения. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 120. | Знания. Организация и судейство спортивных соревнований по избранному виду спорта. Тест- прыжок в длину с места Нападение быстрым прорывом. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 121. | Знания. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий. Тест- бег на 30 метров. Нападение быстрым прорывом. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 122. | Знания. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тест- бег на 60 метров Нападение быстрым прорывом. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 123. | Знания. Тестирование специальных физических качеств. Тест на гибкость Нападение быстрым прорывом. | 3 | | Баскетбольные мячи |
| 124. | Знания. Основные понятия педагогики физической культуры; физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, система физического воспитания в школе. Тест- челночный бег 3x10 Нападение быстрым прорывом. | 3 | | Баскетбольные мячи |

| | | | | | |
|------|--|---|--|--|--------------------|
| 125. | Знания. Тестирование физических качеств. Тест- подтягивание на низкой перекладине. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита. Двусторонняя игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 126. | Знания. Организация и судейство массовых спортивных соревнований по избранному виду спорта. Тест- бег на 2000 метров Нападение быстрым прорывом. Зонная защита. Двусторонняя игра. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 127. | ОРУ в движении. Техника длительного бега. Эстафета беговая. Нападение быстрым прорывом. Зонная защита. Двусторонняя игра в стритбол. | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 128. | ОРУ в парах. Броски в парах с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра в стритбол | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 129. | ОРУ в парах. Броски в парах с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра в стритбол | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 130. | ОРУ в парах. Броски в парах с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра в стритбол | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 131. | ОРУ в парах. Броски в парах с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра в стритбол | 3 | | | Баскетбольные мячи |
| 132. | ОРУ в парах. Броски в парах с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра в стритбол | 3 | | | Баскетбольные мячи |

