

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 120 Выборгского района Санкт-Петербурга  
(пр. Художников, 24/2, Санкт-Петербург, 194295. Тел. (812) 599-25-34. Факс (812)  
598-13-56. E-mail: [120@shko.la](mailto:120@shko.la))

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 120  
Выборгского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 «30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы №120  
/Шумилова Н.Ю./  
«31» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Галактика»**  
(баскетбол)

Возраст учащихся от 10 до 17 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:  
**Жукова Ирина Алексеевна**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Нормативно —правовые основы проектирования дополнительной обще развивающей программы «галактика»:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ( далее —Федеральный закон №273) (ст.2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ ( ст.2, ст. 12, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (п. 1,2,3,9, ст. 13; п.1,5,6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 75 )СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации ( Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р) Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р "Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию".
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 15, ст.16, ст. 17; ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации ( Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» ( Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41);

Программа кружка по баскетболу рассчитана на школьников 10-17 лет 5-11 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачи учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Работа кружка предусматривает содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Основной показатель работы кружка по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Целью данной программы является, формирование физической культуры детей и подростков через воспитание моральных и волевых качеств, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

Укреплять здоровье, содействуя правильному физическому развитию; развитию основных двигательных качеств и совершенствуя жизненно важные двигательные навыки и умения.

Развивать специальные способности и качества для успешного овладения техникой и тактикой игры баскетбол.

Достижение высокого уровня командной подготовки.

Воспитывать морально-волевые качества.

Приобретать теоретические и практические знания методики судейства игры баскетбол.

Профилактика травматизма.

## Результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

### *Личностные результаты*

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий ;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений .

### *Метапредметные результаты*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

По окончании курса занимающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть техническими приемами, уметь решать тактические задачи, применять полученные знания в игре. Организовывать, проводить и обслуживать соревнования по баскетболу школьного уровня.

### Критерии результативности

№ п/п	Тесты	Возраст лет	Оценка					
			отлично		хорошо		удовлетворительно	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек)	11	11	12	11,5	12,5	12	13
		12	10	11	10,5	11,5	11	12
		13	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		14	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		15	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек)	11	9,6	10	10	10,5	10,5	10,8
		12	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		13	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		14	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		15	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (на 10 бросков)	11	4	4	3	3	2	2
		12	5	5	4	4	3	3
		13	5	5	4	4	3	3
		14	6	6	5	5	4	4
		15	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	11	4	4	3	3	2	2
		12	5	5	4	4	3	3
		13	6	6	5	5	3	3
		14	7	7	6	6	4	3
		15	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз)	11	16	15	15	14	14	13
		12	19	18	18	17	17	16
		13	20	19	19	18	18	17
		14	21	20	19	18	18	17
		15	22	20	20	19	19	18

*Уровень физической подготовленности*

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Мальчики		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9
			13	5,9	5,6-5,2	4,8
			14	5,8	5,5-5,1	4,7
			15	5,5	5,3-4,9	4,5
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3
			13	9,3	9,0-8,6	8,3
			14	9,0	8,7-8,3	8,0
			15	8,6	8,4-8,0	7,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше
			12	145	165-180	200
			13	150	170-190	205
			14	160	180-195	210
			15	175	190-205	220
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
			12	950	1100-1200	1350
			13	1000	1150-1250	1400
			14	1050	1200-1300	1450
			15	1100	1250-1350	1500
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лежа (девочки), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше
			12	1	4-6	7
			13	1	5-6	8
			14	2	6-7	9
			15	3	7-8	10

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень	
				Девочки	



п/п		(тест)		Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	135	155-175	190
			13	140	160-180	200
			14	145	160-180	200
			15	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	750	900-1050	1150
			13	800	950-1100	1200
			14	850	1000-1150	1250
			15	900	1050-1200	1300
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	4	11-15	20
			13	5	12-15	19
			14	5	13-15	17
			15	5	12-13	16

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Мальчики		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2
3	Скоростно-	Прыжки в	16	180 и	195-210	230 и

	силовые	длину с места, см		ниже		выше
			17	190	205-220	240
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше
			17	1100	1300-1400	1500
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше
			17	5	9-10	12
№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	900	1050-1200	1300
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	16	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	6	13-15	18

## 2 Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, выраженный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования и занятиям баскетболу.

*Правила соревнований, их организация и проведение.* Задачи развития массовой физической культуры. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований.

*Общая и специальная физическая подготовка.* Специфика средств общей и специальной подготовки.

*Общая физическая подготовка.*

Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Упражнение без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с набитыми мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнение с гантелями. Упражнение для мышц туловища и шеи. Упражнение без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнение с набивными мячами – лёжа на спине сгибание и поднимание ног, мяч зажат стопами ног, пригибание, наклоны, упражнение в парах.

Упражнение для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседание в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнение с набивными мячами – приседание, выпады, прыжки, подскоки. Упражнение с гантелями – бег, приседание, прыжки.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег с ускорением до 20 м. низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3\*20-30 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Прыжки в высоту, тройной прыжок с места, прыжки с места, прыжки в длину с разбега. Метание мяча с места, метание гранаты.

*Специальная подготовка.*

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15,30 м, с постоянным изменением исходных положений (стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии). Стартовые рывки с мячом в соревнованиях с партнером, вдогонку с партнером.

Челночный бег на 5,8,10 м (с общим пробегом за одну попытку 25-35 м). Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходного положения стоя толчком на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями.

*Основы техники и тактики игры.*

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

### *Техника нападения.*

Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

### *Техника защиты.*

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

### *Техника нападения.*

Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заскоками (внутренним и наружным). Командные действия: позиционные нападения с применением заскоков.

### *Тактика защиты.*

Индивидуальные действия: противодействие при бросках мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Командные действия: плотная личная система.

### *Контроль игры и соревнований.*

Соревнование по баскетболу.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **Последовательность обучения:**

- техника передвижения в защитной стойке:

передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;

передвижения в защитной стойке по заданию;

передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);

выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;

выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- техника остановки в два шага:

изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);

внезапная остановка по сигналу;

остановка после ловли мяча;

остановка после ведения мяча;

- техника поворотов:

выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;

то же, но с мячом;

выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;

то же, но против активно действующего защитника;

выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

- техника передач мяча:

передача и ловля мяча, стоя на месте;

то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;

передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;

передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;

передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимися навстречу друг другу; параллельно;

передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;

из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.

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

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

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

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

характерные ошибки при ловле:

игроки останавливаются;

подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;

бегут с мячом лишний шаг;

не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:

игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;

передают мяч близкому игроку слишком сильно.

- бросок мяча после ведения:

базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;

двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

- бросок мяча в движении после ловли:

базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;

если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.

- характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:

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

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

- вырывание и выбивание мяча:

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

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

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

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

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

- упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:

Броски в прыжке с 4-5м.

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

То же, но с пассивным и активным защитниками.

- индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:

Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.

То же по заданию.

То же, повторяя действия соупражняющегося.

Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

- ловля катящегося мяча:

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

- нападение быстрым прорывом:

базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;

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

передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- перехват мяча:

перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;

перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;

то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;

то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;

перехват мяча удвигающегося нападающего.

- обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:

ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;

то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;

пассивное сопротивление защитника;

активное сопротивление защитника;

в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

- бросок одной и двумя руками в прыжке:

базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;

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

- бросок одной рукой с замахом:

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

- передачи мяча в движении:

базовым элементом является разноименная координация действий;

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

передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;

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

- персональная защита:



базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;

игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;

игра на один щит 2х2, 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально, стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

- позиционное нападение:

базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;

обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;

нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

- зонная защита:

наиболее распространенная зона 2-1-2;

в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;

базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

- взаимодействие игроков в нападении и защите:

взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;

в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;

групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

## **Форма организации**

-групповые

-индивидуальные

-учебно-тренировочные занятия;

-участие в соревнованиях;

-выполнение нормативов.

-практические занятия;

-презентация;

-подвижные игры;

-теоретические занятия

Виды деятельности.

Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. Овладевают основными приемами игры. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Сведения о строении и функциях организма занимающихся.  Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	2		2
2	Гигиена, самоконтроль, предупреждение травматизма	1		1
3	Правила соревнований, их организация и проведение	2		2
4	Общая и специальная физическая подготовка	1	36	38
5	Основы техники и тактики игр	1	86	86

6	Контрольные игры и соревнования		12	12
7	Контрольные испытания		33	3
всего		7	135	144

№п\п	Кол-во часов	Содержание
1	1	Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
2	1	Основы методики обучения игры в баскетбол
3	1	Правила соревнований, их организация и проведение
4	1	Общая и специальная физическая подготовка.(Теория)
5	1	Основы техники и тактики игры. .(Теория)
6	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
7	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
8	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
9	1	Контрольные испытания.

10	1	Основы техники и тактики игры. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
11	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
12	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
13	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
14	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
15	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками

		снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
16	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
17	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
18	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
19	1	Основы техники и тактики игры. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
20	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
21	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на мест. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя

		руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
22	1	Контрольные игры и соревнования
23	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
24	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
25	1	Основы техники и тактики игры.Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
26	1	Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
27	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
28	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
29	1	Основы техники и тактики игры. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
30	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
31	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на мест .Двумя руками от груди с шагом вперед.Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
32	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
33	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с

		правой руки на левую и обратно, стоя на месте
34	1	Контрольные игры и соревнования
35	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
36	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
37	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
38	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
39	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на мест. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
40	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
41	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
42	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
43	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
44	1	Контрольные игры и соревнования
45	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на мест .Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
46	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча.На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
47	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

		Вырывание мяча. Выбивание мяча.
48	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
49	1	Контрольные игры и соревнования
50	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
51	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
52	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
53	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
54	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
55	1	Контрольные игры и соревнования
56	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
57	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный

		щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
58	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
59	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
60	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
61	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
62	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
63	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
64	1	Контрольные игры и соревнования

65	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
66	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
67	1	Контрольные испытания
68	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
69	1	Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
70	1	Правила соревнований, их организация и проведение
71	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
72	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
73	1	Основы техники и тактики игры. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после

		ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
74	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на мест .Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
75	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
76	1	Контрольные испытания
77	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
78	1	Основы техники и тактики игры. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
79	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на мест .Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
80	1	Контрольные испытания.
81	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

82	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
83	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
84	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
85	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
86	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
87	1	Основы техники и тактики игры. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в

		<p>одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.</p>
88	1	<p>Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>
89	1	<p>Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.</p>
90	1	Контрольные игры и соревнования
91	1	<p>Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте</p>
92	1	<p>Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>
93	1	<p>Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.</p>

		Вырывание мяча. Выбивание мяча.
94	1	Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
95	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
96	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
97	1	Основы техники и тактики игры. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
98	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
99	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на мест. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной



		рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
100	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
101	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
102	1	Контрольные игры и соревнования
103	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
104	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
105	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
106	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
107	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на мест .Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
108	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
109	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
110	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
111	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
112	1	Контрольные игры и соревнования
113	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на мест .Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной

		рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
114	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
115	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
116	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
117	1	Контрольные игры и соревнования
118	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на мест .Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
119	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
120	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
121	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке

		игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
122	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
123	1	Контрольные игры и соревнования
124	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
125	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
126	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
127	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.. Ловля катящегося мяча в движении.
128	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
129	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную

		корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
130	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
131	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
132	1	Контрольные игры и соревнования
133	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте
134	1	Основы техники и тактики игры. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
135	1	Контрольные испытания
136	1	Основы техники и тактики игры. Тактическая подготовка: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями
137	1	Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
138	1	Правила соревнований, их организация и проведение
139	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития

		специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
140	1	Общая и специальная физическая подготовка. 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). Подвижные игры. . Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
141	1	Основы техники и тактики игры. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
142	1	Основы техники и тактики игры. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на мест .Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
143	1	Основы техники и тактики игры. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
144	1	Контрольные испытания

### Методическая литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие: 1-11классы/Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин.-М.: Дрофа,2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.

8. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. - Волгоград: Учитель 2010.
9. Баландин Г. А. Урок физкультуры в современной школе.
10. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт,2007.
11. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
12. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
13. Мини - баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
14. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
15. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год
16. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольный упражнений. Москва. «Эксмо» 2016. 256 с
17. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА БАСКЕТБОЛА 2017.  
<http://www.russiabasket.ru/documents/fiba/>
18. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2016.
19. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол. Москва. «Эксмо» 2015. 288
20. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М., 2000
21. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
22. Пайе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. М. «Дивизион», 2008 г. 352 с
23. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
24. 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.
25. Распоряжения комитета по образованию правительства Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведение комитета по образованию»

Литература для учащихся и родителей:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
3. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. - М.: Просвещение, 2011