

1. Пояснительная записка

1.1 Рабочая программа внеурочной деятельности разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мир спортивных игр – баскетбол» для 5 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. N 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга №03-28-3143/21-0-0 от 13.04.2021 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021-2022 учебный год»
- Учебным планом внеурочной деятельности ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год.

1.2 Место в учебном плане

В учебном плане ГБОУ Лицея №126 на внеурочную деятельность «Мир спортивных игр-Баскетбол» в параллели 5 классов выделено 68 часов (2 часа в неделю)

1.3 Цель программы:

- Содействовать укреплению здоровья учащихся;
- обучить пятиклассников основным приемам техники игры в баскетбол;
- ознакомить с простейшими тактическими действиями;
- обучить правилам игр;
- развивать и совершенствовать у занимающихся основные физические качества; формировать различные двигательные навыки, укрепить здоровье через занятия спортивными играми;
- научить использовать подвижные и спортивные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучать основным правилам игры в баскетбол;
- обучать основным приемам игры;

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость;
- развивать быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину;
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Для обучающихся, посещающих занятия первый год, ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

1.4 Планируемые результаты:

Предметные результаты

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • раскрывать базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе совместных занятий со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий; • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД):

Личностные УУД (дети научатся):

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: волейбол, баскетбол, пионербол;

- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

Регулятивные УУД (дети научатся):

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол.

Познавательные УУД (дети освоят):

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол;

- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол;

Коммуникативные УУД (дети научатся):

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: волейбол, баскетбол, пионербол;

- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет

уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

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

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

1.5. Технологии используемые на занятиях

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации на начало сентября 2021 года, реализация образовательной программы внеурочной деятельности проходит в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Для обеспечения нераспространения новой коронавирусной инфекции предусматриваются следующие действия: сокращение количества обучающихся, находящихся в помещении, при помощи деления на подгруппы, а также обязательном соблюдении дистанции между обучающимися.

При реализации программы используются различные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении задания.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале.

1.6 Система и формы оценки достижения планируемых результатов

Тема	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы	Использованные материалы	Форма подведения итогов
Вводное занятие	Беседа, инструктаж	Методы: Словесный Наглядный Приемы: Объяснение, демонстрация	Методическая литература: специальная литература, Дидактический материал: Инструкции, плакаты схемы, наглядные пособия	Опрос, обобщение знаний

Общефизическая подготовка.	Беседа, инструктаж практическое занятие, контрольное занятие, тестирование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: объяснение, демонстрация, повторение, выполнения практических упражнений, выполнение контрольных заданий	Методическая литература: учебное пособие, специальная литература, Спортивное оборудование: Гимнастические скамейки, стенки, , оградительные фишки, гимнастические маты, навесные перекладины, секундомер. Спортивный инвентарь: скакалки, набивные мячи, гантели, теннисные мячи, большая скакалка.	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие, тестирование	Методы: словесный, наглядный, практический, Приемы: объяснение, демонстрация, повторение, выполнения практических заданий, контрольных заданий	Методические материалы: учебная литература, пособия. Спортивное оборудование: Гимнастические скамейки, стенки, волейбольные стойки и сетка, фишки. Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, резиновая лента, большая скакалка.	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
Техническая подготовка.	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение, демонстрация, повторение, выполнения практических упражнений, выполнение контрольных заданий	Методические материалы: методическая литература: специальная литература, Спортивное оборудование: баскетбольные стойки и кольца Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, набивные мячи	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование.
Тактическая подготовка.	Беседа, практическое занятие, игровое занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы:	Методические материалы: учебная литература, видеозапись. Спортивное оборудование:	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные

		объяснение, демонстрация, повторение, выполнение практических заданий, просмотр игр, выполнение контрольных заданий.	баскетбольные стойки и кольца, фишки. Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи.	задания.
Подвижные и учебные игры	Объяснение, инструктаж, практическое занятие	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: объяснение	Методические материалы: специальная литература, Спортивное оборудование: баскетбольные стойки и кольца, фишки. Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, теннисные мячи, обручи, большая скакалка, кегли.	Обсуждение, обобщение знаний, умений.
Правила игры	Инструктаж, беседа	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение, демонстрация	Методическая литература: Специальная литература. Оборудование: Баскетбольные кольца.	Обсуждение, обобщение знаний, опрос.
Контрольные игры и соревнования	Инструктаж, беседа, соревнование, контрольное занятие, игровое занятие.	Методы: словесный, наглядный, практический. Приёмы: объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений.	Спортивное оборудование: баскетбольные стойки и кольца, перекидное табло, свисток, судейский стол. Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи. Методические материалы: Макет баскетбольной площадки	Обсуждение, обобщение знаний, умений.
Контрольное тестирование умений и навыков.	Инструктаж, беседа, контрольное занятие	Методы: словесный, практический Приёмы: объяснение, выполнение практических упражнений	Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, набивные мячи. Спортивное оборудование: рулетка, секундомер, баскетбольные стойки и кольца, фишки.	Обсуждение, обобщение знаний, умений Опрос.

Итоговое занятие	Беседа,	Методы: словесный	Оборудование: Спортивный зал	Обобщение знаний, умений.
------------------	---------	-------------------	------------------------------	---------------------------

2. Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Техника безопасности на занятиях.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория:

- значение общей физической подготовки в подготовке баскетболистов;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение;
- особенности разминки, направленные на отдельные группы мышц (классификация видов мышц);
- правила самостоятельного выполнения упражнений;
- комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств: прыгучести, скорости, координации, силы, ловкости;
- правила по технике безопасности;

Практика.

Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса (индивидуальные и в парах):

- без предметов;
 - с набивными мячами (1-2 кг);
- для мышц туловища (индивидуальные и в парах):

- с набивными мячами
- для мышц ног и таза:
- без предметов (индивидуальные и в парах);
 - с набивными мячами(1-2кг);
 - о стойками;
 - со скакалкой;
 - прыжки в высоту (с мостика);
 - опорные прыжки;

Выполнение упражнений на развитие координации;

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев);

Выполнение упражнений на развитие скорости и прыгучести:

бег:

- бег с ускорением до 40 м;
- челночный бег;
- эстафетный бег;
- прыжки;
- прыжки в высоту с места;
- прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»

Тестирование.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория:

- значение специальной физической подготовки в подготовке баскетболистов;
- физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);

- виды упражнений (общеразвивающие, подготовительные, подводящие);
- подвижные игры, как средство подготовки к игре в баскетбол;
- правила по технике безопасности;

Практика.

Выполнение упражнений для развития быстроты:

- из различных исходных положений бег по 5, 10, 15м;
- бег приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- выполнение определённого задания по сигналу;
- эстафеты (эстафеты с бегом, «эстафета баскетболистов», «встречная эстафета»);
- Подвижные игры на развитие быстроты: «Салки», «Воробьи-Вороны»;

Выполнение упражнений для развития прыгучести:

- приседания;
- выпригивание вверх из приседа, полуприседа;
- прыжки на обеих ногах;
- на одной ноге на месте и в движении лицом вперёд, боком, спиной вперёд;
- прыжки со скакалкой, подскоки;

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча:

- передачи и ловля баскетбольного мяча;
- ведение укрепление кистей рук, увлечение их подвижности;
- броски набивного мяча двумя руками от груди (вперёд, над собой) и ловля;
- броски набивного мяча на дальность;
- многократные баскетбольного мяча ударом о площадку;

Подвижные игры для укрепления мышц: «Салки с мячом», «Подвижная цель»

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча:

- прямая передача набивного мяча от груди двумя руками, стоя на месте;
- прямая передача набивного мяча от груди двумя руками с шагом вперед;
- верхняя передача набивного мяча от груди двумя руками, стоя на месте;
- верхняя передача набивного мяча от груди двумя руками с шагом вперед;
- передача набивного мяча одной рукой;

Тестирование.

4. Техническая подготовка.

Теория:

- значение технической подготовки в баскетболе;
- техника выполнения приёмов мяча, передачи мяча;
- стойки игроков;
- способы перемещения игроков;
- краткая характеристика и роль специальных упражнений;
- подвижные игры, как средство подготовки к игре в баскетбол;
- правила подвижных игр;
- техника выполнения имитационных упражнений.

Практика.

Выполнение стойки игрока:

- стойка нападающего;
- стойка защитника;
- стойка «тройная угроза».

Выполнение техники перемещений баскетболиста:

- передвижение правым-левым боком;
- передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью;
- остановка прыжком после ускорения;
- остановка в один шаг после ускорения;
- остановка в два шага после ускорения;
- сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений

Выполнение техники передачи мяча двумя руками:

- 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;
- Ловля мяча после отскока;
- Ловля высоко летящего мяча;
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте;
- Ловля катящегося мяча в движении.

Выполнение техники ведения 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.

Броски мяча в кольцо:

- 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.

Подвижные игры для обучения техники передачи мяча:

- «Салки передачами»;
- «Десять передач»;
- «Передал-садись»;
- «Кто точнее»;

Подвижные игры для обучения бросков в кольцо:

- «Солнышко»;
- «Минус пять»;
- «Тридцать три»;
- «Шаг вперед»;

5. Тактическая подготовка.

Теория:

- понятие о тактике игры в баскетбол;
- значение тактической подготовки в баскетболе;
- индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении;
- правила техники безопасности;

Практика.

Выполнение индивидуальных тактических действий в защите:

- Защитные действия при опеке игрока без мяча;
- Защитные действия при опеке игрока с мячом;

- Борьба за мяч после отскока от щита;

- Перехват мяча.

Выполнение групповых тактических действий в нападении:

- Быстрый прорыв;

- «Все налево» или «Все направо», когда 4 игрока уходят на одну из сторон, 1 игрок с мячом выполняет проход к кольцу.

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Общефизическая подготовка	11		11
3.	Специальная физическая подготовка	13	1	12
4.	Техническая подготовка	29	4	25
5.	Тактическая подготовка	11	1	10
6.	Учебная игра. Основные правила игры.	2		2
7.	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	68	6	62

3. Календарно- тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятий	Содержание	Планируемые результаты	Форма работы	дата	
					план	факт
1	Вводное занятие	ТБ на занятиях по баскетболу. История развития баскетбола в России и за рубежом.	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре; - соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта; - соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры; - осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; - проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр; 	Беседа	1 неделя	
2	ОФП. Техническая подготовка.	Значение общей физической подготовки в подготовке баскетболистов. Особенности разминки, направленные на отдельные группы мышц (классификация видов мышц); Развитие координации. Техника ведения мяча на месте.		Практическая работа	1 неделя	
3	Техническая подготовка.	Стойки и перемещения баскетболиста. Выполнение упражнений на развитие скорости. Подвижные игры.		Практическая работа	2 неделя	
4	Техническая подготовка.	Значение технической подготовки в баскетболе. Стойки, перемещения баскетболиста. Челночный бег. Перемещения и стойки. Подвижные игры.		Практическая работа	2 неделя	
5	ОФП. Техническая подготовка.	ОРУ для мышц рук, мышц туловища. Прыжки. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Салки» (с ведением мяча).		Практическая работа	3 неделя	

6	Техническая подготовка.	Выполнение упражнений на развитие координации. Выполнение техники перемещений баскетболиста. Стойки игроков. Стойка защитника, стойка нападающего.		Практическая работа	3 неделя	
7	Техническая подготовка. Теория.	Техника ведения мяча правой, левой рукой в движении. Имитационные упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры «Выбивание у соседа»	<i>Коммуникативные :</i> -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: пионербол ; -оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;	Практическая работа. Беседа	4 неделя	
8	СФП.	Значение специальной физической подготовки в подготовке баскетболистов. Стойки, перемещения баскетболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для перемещения баскетболиста;		Практическая работа	4 неделя	
9	СФП. Техническая подготовка.	Комплекс упражнений, направленных на развитие специально-физических качеств баскетболиста: прыгучести, скорости, координации, силы, ловкости. Перемещения баскетболиста в защитной стойке.	<i>Регулятивные :</i> -излагать правила и условия подвижных и спортивных игр; -принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;	Практическая работа	5 неделя	
10	Техническая подготовка.	Выполнение упражнений на развитие координации. Техника стойки баскетболиста «Тройная угроза». Подвижные игры: «Выбивание у	-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол,	Практическая работа	5 неделя	

		соседа»	пионербол. 3. <i>Познавательные:</i> -двигательные действия, составляющие содержание			
11	Техническая подготовка.	Особенности разминки, направленные на отдельные группы мышц. Техника прямой передачи баскетбольного мяча на месте. Подвижные игры: «Салки передачами»	подвижных игр и игр: баскетбол, -УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: пионербол	Практическая работа	6 неделя	
12	ОФП.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча. Техника нижней передачи. Подвижная игра «Десять передач».	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	6 неделя	
13	ОФП.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча. Техника верхней передачи. Подвижная игра: «Салки передачами»	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	7 неделя	
14	Техническая подготовка	Техника передач баскетболиста на месте, с шагом вперед. Передачи: прямая, верхняя, нижняя. Подвижные игры: Пионербол.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	7 неделя	
15	Техническая подготовка	Передачи баскетбольного мяча в движении, ловля мяча. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	8 неделя	
16	СФП. Техническая подготовка	Техника передач баскетболиста на месте, с шагом вперед. Передачи:	выполнять основные приемы техники игр и применять их в	Практическая работа	8 неделя	

		прямая, верхняя, нижняя. Подвижные игры: Пионербол.	игре			
17	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых скоростных качеств.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	9 неделя	
18	Техническая подготовка.	Техника выполнения имитационных упражнений. Сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений. Подвижная игра «Салки передачами»	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	9 неделя	
19	СФП.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Передача мяча в парах с передвижением. Подвижная игра «Кто точнее»	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	10 неделя	
20	СФП.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	10 неделя	
21	Теория. Техническая подготовка.	Правила по технике безопасности. Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа. Беседа	11 неделя	
22	Техническая подготовка	Выполнение упражнений на развитие координации. Стойка баскетболиста «Тройная угроза». Подвижные игры: «Выбивание у	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	11 неделя	

		соседа»				
23	СФП.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Передача мяча в парах с передвижением. Подвижная игра «Кто точнее»	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	12 неделя	
24	СФП.	Физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация); Техника броска мяча в кольцо. Имитация упражнений для броска мяча в кольцо.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	12 неделя	
25	Техническая подготовка.	Физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация); Техника броска мяча в кольцо. Имитация упражнений для броска мяча в кольцо.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	13 неделя	
26	СФП. Техническая подготовка.	Физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация); Техника броска мяча в кольцо. Имитация упражнений для броска мяча в кольцо.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	13 неделя	
27	ОФП.	Особенности разминки, направленные на отдельные группы мышц	двигательные действия, составляющие содержание	Практическая работа	14 неделя	

		(классификация видов мышц); Круговая тренировка на развитие 14 недель силовых качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.	подвижных игр и игр: баскетбол			
28	Техническая подготовка.	Техника остановки игрока. Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	14 неделя	
29	Техническая подготовка. Правила игры.	Физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация); Техника броска мяча в кольцо. Имитация упражнений для броска мяча в кольцо.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа. Беседа	15 неделя	
30	СФП.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	15 неделя	
31	Техническая подготовка.	Техника подбора мяча. Имитация упражнений для подбора мяча.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	16 неделя	
32	Техническая подготовка. Правила игры.	Техника подбора мяча. Имитация упражнений для подбора мяча. Учебно-тренировочная игра.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа. Беседа	16 неделя	
33	Техническая подготовка.	Техника подбора мяча. Имитация упражнений для подбора мяча. Учебно-тренировочная игра.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в	Практическая работа	17 неделя	

			игре			
34	Техническая подготовка.	Техника броска мяча в кольцо с ближних точек. Учебно-тренировочная игра.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	17 неделя	
35	СФП. Теория.	Краткая характеристика и роль специальных упражнений. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо. Учебно-тренировочная игра.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа. Беседа	18 неделя	
36	Техническая подготовка.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Упрощённые правила игры: баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	18 неделя	
37	СФП.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Совершенствование передачи мяча в тройках.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	19 неделя	
38	Техническая подготовка.	Передачи мяча в тройках. Техника работы с мячом на месте. Учебно-тренировочная игра.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	19 неделя	
39	Техническая подготовка.	Передачи мяча в тройках. Техника работы с мячом на месте. Учебно-тренировочная игра.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	20 неделя	
40	Техническая подготовка.	Техника выполнения имитационных упражнений. Сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений. Подвижная игра «Салки передачами»	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	20 неделя	

41	ОФП.	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски в кольцо с ближних точек. Подвижная игра «Солнышко»	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	21 неделя	
42	Техническая подготовка.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. Учебно-тренировочная игра.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	21 неделя	
43	Тактическая подготовка.	Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;	Практическая работа	22 неделя	
44	СФП.	Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	22 неделя	
45	Тактическая подготовка.	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Учебно-тренировочная игра.	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;	Практическая работа	23 неделя	
46	Тактическая подготовка.	Защитные действия при опеке игрока с мячом. Учебно-тренировочная игра.	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;	Практическая работа	23 неделя	
47	Техническая подготовка.	Техника прохода под кольцо, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	24 неделя	
48	Техническая подготовка.	Выполнение техники перемещения баскетболиста. Техника прохода под кольцо, два шага, бросок мяча в	выполнять основные приемы техники игр и применять их в	Практическая работа	24 неделя	

		кольцо от щита.	игре			
49	Техническая подготовка.	Выполнение техники перемещения баскетболиста. Техника прохода под кольцо, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	25 неделя	
50	Техническая подготовка.	Выполнение упражнений на развитие скорости. Техника прохода под кольцо, два шага, бросок мяча в кольцо.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	25 неделя	
51	ОФП	Круговая тренировка для развития прыгучести, скорости. Подвижная игра «Перестрелка»	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	26 неделя	
52	Техническая подготовка.	Техника броска мяча в кольцо с ближних точек. Учебно-тренировочная игра.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	26 неделя	
53	Теория. Тактическая подготовка	Понятие о тактике игры в баскетбол. Командное взаимодействие. Учебно-тренировочная игра.	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;	Практическая работа. Беседа	27 неделя	
54	Тактическая подготовка.	Значение тактической подготовки в баскетболе. Правила игры. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;	Практическая работа	27 неделя	
55	Тактическая подготовка.	Значение тактической подготовки в баскетболе. Тактика «быстрый прорыв».	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;	Практическая работа	28 неделя	

56	Тактическая подготовка.	Значение тактической подготовки в баскетболе. Тактика «быстрый прорыв».	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;	Практическая работа	28 неделя	
57	Тактическая подготовка.	Взаимодействие команды в нападении. Тактика «Быстрый прорыв»	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;	Практическая работа	29 неделя	
58	Техническая подготовка.	Физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация); Техника броска мяча в кольцо. Имитация упражнений для броска мяча в кольцо.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	29 неделя	
59	Техническая подготовка.	Техника броска мяча в кольцо с ближних точек. Учебно-тренировочная игра.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	30 неделя	
60	ОФП.	Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	30 неделя	
61	Тактическая подготовка.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Значение тактической подготовки в баскетболе. Тактика «быстрый прорыв».	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;	Практическая работа	31 неделя	

62	Тактическая подготовка.	Тактика «быстрый прорыв». Подвижная игра «3х3»	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;	Практическая работа	31 неделя	
63	Техническая подготовка.	Техника броска мяча в кольцо со средних точек. Учебно-тренировочная игра.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре	Практическая работа	32 неделя	
64	Тактическая подготовка.	Упражнения для развития скорости, прыгучести. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;	Практическая работа	32 неделя	
65	СФП	Круговая тренировка для развития прыгучести, скорости. Подвижная игра «Перестрелка»	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	33 неделя	
66	ОФП.	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Подвижные игры «Перестрелка»	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	33 неделя	
67	ОФП.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Передача мяча в парах с передвижением. Подвижная игра «Кто точнее»	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол	Практическая работа	34 неделя	
68	Итоговое занятие. Учебная игра.	Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Учебная игра.	соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах	Практическая работа	34 неделя	

			спорта			
--	--	--	--------	--	--	--

4. Учебно-методический комплекс.

1. А.Я. Гомельский. Библия баскетбола 2015г.
2. Ли Роуз. Баскетбол чемпионов: Основы 2014г.
3. Книга тренеров NBA. 2018г.