ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 72DE135CE8F47F2641CEB24E1CFF91E1
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 17.03.2026 до 10.06.2027

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №126
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
педагогическим советом
ГБОУ Лицей №126
Протокол № 1 от «29» августа 2026 г.

Утверждаю
Директор _____ Рагимова А. А.
Приказ № 394 от «29» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Мир спортивных игр – баскетбол»

НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
ДЛЯ 5 КЛАССА

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 34 ЧАСА

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЕМ
КАЛИНИНЫМ АНДРЕЕМ ЮРЬЕВИЧЕМ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2026 ГОД

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 баскетболу для 5 класса разработана в соответствии с:

Организация внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях России осуществляется в соответствии со следующими нормативными актами (далее – документы):

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 (далее – ФГОС ООО);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС СОО);
- Федеральная образовательная программа начального общего образования, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 (далее – ФОП НОО);
- Федеральная образовательная программа основного общего образования, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 (далее – ФОП ООО);
- Федеральная образовательная программа среднего общего образования, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371 (далее – ФОП СОО);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 августа 2023 г. № 650 «Об утверждении Порядка осуществления мероприятий по профессиональной ориентации обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБОУ Лицей №126, утвержденный распоряжением №2643-р Комитета по образованию Санкт- Петербурга от 10.06.2014.
- Учебный план внеурочной деятельности ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2026-2027 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 34 часов (1 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
• 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.	• 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

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 о 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: объяснение, демонстрация, повторение, выполнение практических заданий, просмотр игр, выполнение контрольных заданий.	Методические материалы: учебная литература, видеозапись. Спортивное оборудование: баскетбольные стойки и кольца, фишки. Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи.	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные 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,	Методы: словесный, наглядный,	Спортивное оборудование: баскетбольные стойки и	Обсуждение, обобщение знаний, умений.

	контрольное занятие, игровое занятие.	практический. Приёмы: объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений.	кольца, перекидное табло, свисток, судейский стол. Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи. Методические материалы: Макет баскетбольной площадки	
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 (12 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(12кг);
- 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, скоростносиловые 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;
- выпрыгивание 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 правымлевым 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 точней»;

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;
- Борьба за отскок мяча под кольцом.

№ п\п	Наименованиетемы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1		
2.	Общефизическая подготовка	2	1	
3.	Специальная физическая подготовка	5		
4.	Техническая подготовка	13	1	
5.	Тактическая подготовка	10	1	
6.	Соревнования	2		2
7.	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	34	3	3

6 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.	*Предметные*: -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		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. Т			2 неделя	
3	Техническая подготовка.	Совершенствование передвижения баскетболиста.			3 неделя	
4	Техническая подготовка.	Совершенствование передвижения баскетболиста.	*Личностные:* -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; -проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;		4 неделя	
5	ОФП. Техническая подготовка.	ОРУ для мышц рук, мышц туловища. Прыжки.Техника передвижения приставными шагами. Подвижная игра «Салки» (с ведением мяча).			5 неделя	
6	Техническая подготовка.	Совершенствование техники передвижения при нападении.			6 неделя	

	Техническая подготовка. Теория.	Совершенствование техники передвижения при нападении. Подвижные игры «Выбивание у соседа»	*Коммуникативные :* -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр:пионербол ; -оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;		неделя	
7	СФП.	Значение специальной физической подготовки в подготовке баскетболистов. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для перемещения баскетболиста;			7 неделя	
8	Техническая подготовка.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	*Регулятивные :* -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. *3.Познавательные:*-двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол, -УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр:пионербол		8 неделя	
9	Техническая подготовка.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.			9 неделя	
10	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.			10 неделя	
11	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол		11 неделя	

12	Техническая подготовка	Бросок мяча в движении с одного шага.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре		12 неделя	
13	Техническая подготовка	Бросок мяча в движении с одного шага.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре		13 неделя	
14	СФП. Техническая подготовка	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре		14 неделя	
15	Техническая подготовка.	Ведение мяча с изменением направления движения.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре		15 неделя	
16	СФП.	СФП	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол		16 неделя	
17	СФП.	СФП	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол		17 неделя	
18	Техническая подготовка	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре		18 неделя	
19	СФП.	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		19 неделя	
20	Техническая подготовка.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре		20 неделя	

21	Теория. Тактическая подготовка	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;		21 неделя	
22	Тактическая подготовка.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;		22 неделя	
23	Соревнования	Игра в баскетбол.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре		23 неделя	
24	Техническая подготовка.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре		24 неделя	
25	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол		25 неделя	
26	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия при игре в защите с мячом и без мяча.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: баскетбол		26 неделя	
27	Техническая подготовка.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча, броска мяча по кольцу из различных положений	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре		27 неделя	
28	Тактическая подготовка.	Переключения от действий в защите к действиям в нападении.	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;		28 неделя	
29	Тактическая подготовка.	Переключения от действий в защите к действиям в нападении.	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;		29 неделя	
30	Тактическая подготовка.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;		30 неделя	

31	Тактическая подготовка.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;		31 неделя	
32	Тактическая подготовка.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;		32 неделя	
33	Соревнования	Игра в баскетбол.	выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре		33 неделя	
34	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 спорта		34 неделя	

7.. Учебно-методический комплекс.

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