

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Боханская средняя общеобразовательная школа № 2**

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
Протокол № 1
29 августа 2024 г.



ПТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ БСОШ №2
И.Г. Ростовцева
Приказ № 34 от 30 августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол»
Для обучающихся 11-17 лет
на 2024-2025 учебный год

Составитель: учитель физической культуры
Протасов Сергей Николаевич
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол» (юноши) разработана на основе Комплексной программы физического воспитания обучающихся 11-17 лет (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)

Направленность данной программы спортивно-оздоровительная. Программа реализуется в форме секции.

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

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

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

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи:

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

Отличительные особенности данной образовательной программы:

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

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют юноши 11-17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 18 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 204 учебных часа в год.

Формы организации занятий:

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

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

Режим занятий: занятия в секции проводятся для юношей 10–11 классов. Программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю. Занятия проводятся три раза в неделю по 90 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности Занимающиеся должны:

Знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);

- Выполнять технические приемы нападения и обгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Результативность занятия обучающихся все секции определяется помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
- 2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т. д).
- 3) Оценка качества (учебные и контрольные нормативы).

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

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Техническая	90
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	2.2. Ловля и передача мяча	30
	2.3. Ведение мяча	26
	2.4. Броски мяча	30
3	Тактическая	70
	3.1. Действия игрока в защите	40
	3.2. Действия игрока в нападении	30
4	Физическая	29
	4.1. Общая подготовка	16
	4.2. Специальная	13
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	10
6	Тестирование	1
ИТОГО		204

Содержание программы:

Теоретическая подготовка (4 часа).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка(29 часов).

1. Общая физическая подготовка. 1.1.Общеразвивающие упражнения:элементарные,свесом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, смячами различного диаметра, скакалками), наснарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения(кувырки,стойки,перевороты,перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.2.1.Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка(90 часов).

1. Упражнения без мяча.1.1. 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.1.3.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.

2. Ловля и передача мяча.2.1.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 полукота.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловлякатящегосямяча,стоянаместе.

Ловлякатящегосямяча вдвижении.

3. Ведениемяча.3.1.Наместе.

Вдвиженииишагом.

Вдвижении бегом.

То жесизменениемнаправленияискорости.

То жесизменениемвысотыотскока.

Правойи левойрукой поочереднонаместе.

Правойи левойрукойпоочередновдвижении.

Переводмячасправойрукиналевуюиобратно,стоянаместе.

4. Броскимяча.4.1.Однойрукой вбаскетбольныйщитсместа.

Двумярукамиотгрудив баскетбольныйщитсместа.

Двумяруками отгрудив баскетбольныйщитпослеведенияииостановки.

Двумярукамиотгрудивбаскетбольнуюкорзинусместа.

Двумярукамиотгрудивбаскетбольнуюкорзинупосле ведения.

Однойрукойвбаскетбольнуюкорзинус места.

Однойрукой вбаскетбольнуюкорзинупослеведения.

Однойрукойв баскетбольнуюкорзинупоследвух шагов.

Впрыжкеоднойрукойсместа.

Штрафной.

Двумяруками снизув движении.

Однойрукойвпрыжкепослеловлимячавдвижении.

Впрыжкесосреднейдистанции.

Впрыжкесдальнейдистанции.

Вырываниемяча.

Выбиваниемяча.

Тактическаяподготовка(70часов).

1. Защитныедействияприопекеигрокабез мяча.
2. Защитныедействияприопекеигрокасмячом.
3. Перехватмяча.
4. Борьба за мячпослеотскокаотщита.
5. Быстрыйпрорыв.
6. Командныедействиявзащите.
7. Командныедействиявнападении.
8. Игравбаскетболсзаданнымитактическимидействиями.

Тематический план.

№	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1.	Техника безопасности занятия всех секций. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	2
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	2
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн. СФП	2
4.	Остановка после движения прыжком в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	2
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоко летящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	2
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, то же самое снизу от пола на месте и в движении.	Теор. Техн.	2
7.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	2
8.	Передача мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	2
9.	ОФП. Передача мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	2
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор. ОФП Техн.	2
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
12.	Выбор способ ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	2
13.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	2

14.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт. ОФ П.	2
17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	2
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	2
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2
20.	Скрытые передачи мяча подрукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФ П.	2
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	2
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	2
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
29.	СФП. Бросок мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	2
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскок мяча от щита при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2

31.	Противодействиевзаимодействиюдвухигроков –«заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
32.	Травматизмизаболеваемостьвпроцессезанятийспортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2
33.	Блокировкаприборьбезаовладениемячом,отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	2
34.	Сочетанияпремов:ведения,передач,бросков.Учебная игра.	Техн.	2
35.	СФП.Зоннаязащита.Взаимодействиетехническихприемоввзащитеи нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	2
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократноевыполнениетехническихприемов.	Такт. Интегр.	2
37.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствованиетехникипередачимяча.Учебнаяигра.	Теор. Техн.	2
38.	ОФП.Тактикаперсональнойзащиты.Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	2
39.	Тактиказащитыинападения.Двусторонняяиграпо упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	2
40.	Сочетаниеспособовпередвиженияс выполнением различныхтехническихприемоввусложненныхусловиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
41.	Действияодногозащитникапротивдвухнападающих. СФП	Такт. СФП	2
42.	Средстваиметодыспортивнойтренировки.Ведениемячас изменением направления движения.	Теор. Техн.	2
43.	Применениеизученныхзащитныхстоекипередвиженийв зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
44.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации привбрасываниимячаиз-забоковойлинии; заслоны;передачинаместе;броскипрыжкесосредних расстояний. СФП.	Техн.Такт .СФП.	2
45.	Многократноевыполнениетехническихприемови тактических действий.	Интегр.	2
46.	Системазоннойзащиты2 –3,2–1- 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
47.	Формыорганизациизанятийвспортивнойтренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	1

48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП	1
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Интегр. ОФП.	1
51.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	1
52.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
53.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	1
54.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	1
55.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	1
56.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками со скоком от пола.	Теор. СФП Техн.	1
57.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт. СФП	1
58.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр. СФП.	1
59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	1
60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	1
61.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	1
62.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн. ОФП	1
63.	Противодействие взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1
64.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1
65.	Сущность и назначение планирования его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча	Теор. Интегр.	1

	изученными способами.	Техн	
66.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП	1
67.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
68.	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн. ОФП	1
69.	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	1
70.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при бросании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	1
71.	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП. Такт	1
72.	Правила баскетбола - судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	1
73.	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	1
74.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	Интегр. Техн.	1
75.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	1
76.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	1
77.	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП. Интегр.	1
78.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	1
79.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
80.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1
81.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
82.	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн. ОФП	1

		П.	
83.	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	1
84.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн.	1
85.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	ОФП. Техн.	1
86.	Совершенствование передачи мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн. Интегр.	2
87.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
88.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Техн.	1
89.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1
90.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскокившего от щита. Учебная игра.	ОФП. Техн.	1
91.	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
92.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
93.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
94.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
95.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча с средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).	ОФП. Техн. Такт.	1
96.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн. Такт.	1
97.	СФП. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	СФП. Техн.	1

98.	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
99.	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн. ОФП.	1
100.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП	1
101.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	Такт	1
102.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Контр. Интегр.	1
103.	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Теор. ОФП	1
104.	Выполнять перемещение с заданием, передачу двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн. ОФП	1
105.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	Техн.	1
106.	Совершенствование передачи мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн.	1
107.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	1
108.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Теор. Техн.	1
109.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн.	1
110.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскоки вше го от щита. Учебная игра.	Техн. Интегр. ОФП	1
111.	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Техн. Интегр	1
112.	СФП. Тактические действия команд в защите. Учебная игра.	СФП	1

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

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

	СФП.Передачамячадвумя руками сотскокомотпола.	Техн.	
145.	Организация командных действий по принципу выбора свободногоместасиспользованиемизученныхгрупповых взаимодействий. СФП.	Техн. СФП	1
146.	Чередованиеупражненийнаразвитиеспециальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Техн. Интегр. СФП	1
147.	Техническаяподготовкакюногоспортсмена. ОФП. Чередованиеизученныхтехническихприемоввразличных сочетаниях.	Техн. Интегр ОФП	1
148.	Бросокмячаизученнымиспособамипослевыполнения других технических приемов. Учебная игра.	Теор.ОФ П Техн.	1
149.	Тактическаяподготовкакюногоспортсмена.Учебнаяигра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Техн. СФП	1
150.	ОФП.Передвижениявзащитнойстойкеназад,впередив сторону. Техника овладения мячом.	Такт. Техн. ОФП	1
151.	Противодействиявзаимодействиютрехигроков– «сдвоенномузаслону».СФП	Техн. СФП	1
152.	Чередованиеизученныхтактическихдействий (индивидуальных, групповых, командных).	Техн.	1
153.	Учебнаяигра.Совершенствованиетехникиброскамяча изученными способами.	Техн.	1
154.	Воспитаниенравственныхиволевых качеств. Психологическаяподготовкавпроцессетренировки.СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. Техн.	1
155.	Противодействиеигрокамразличныхигровыхфункций при разных системах игры в нападении	Техн.	1
156.	Контрольныеиспытания. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2

Методическоеобеспечение:

- Комплекснаяпрограммафизическоговоспитанияучащихся1–11-хклассов/В.И.Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примернаяфедеральнаяпрограмма(МатвеевА.П.,2009).
- ВрилЛ. 1000упражненийигрывбаскетбол:Пер, сфр,/ПодредЛ. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- ЧерноваКА.Подвижныеигрывсистемеподготовкибаскетболистов:Метод. рекомендации для тренеровДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Видеоматериалысиграмипрофессиональныхспортсменов,видеоурокипосудейств

Материально-техническое обеспечение:

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

Список использованной литературы:

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