

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию Администрации Зонального района**

**МКОУ Луговская СОШ Зонального района Алтайского края**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Маркова Н.М.

Протокол №1 от «15» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Завуч



Иноземцева

УТВЕРЖДЕНО

Директора



Левкина Ю.В.

Приказ №22/А от «15» 09



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

для обучающихся 7-11 классов

с. Луговское 2024

## **1. Пояснительная записка**

### **Направленность программы:**

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2014 г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 7-11 классов.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

### **Новизна:**

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья,

формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

### **Цели и задачи**

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 7-11 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

**Режим занятий** – 7,8,10,11 классы -1 час в неделю, с продолжительностью занятия 40 минут.

9 класс -2 часа в неделю, с продолжительностью занятия 90 минут.

**Методы обучения** – игровой, соревновательный.

**Формы подведения итогов** реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди классов;
- участие в муниципальных соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

**Ожидаемые результаты** освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

**Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования**

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.
- **Технические умения:**  
Ведение мяча правой рукой.

Ведение мяча левой рукой.  
Ведение с разной высотой отскока.  
Ведение с изменением направления.  
Передача двумя руками от груди.  
Передачи двумя руками из-за головы.  
Передачи одной рукой от плеча.  
Ловля мяча на грудь.  
Ловля мяча над головой.  
Ловля высоко летящего мяча.  
Бросок двумя руками от груди.  
Бросок двумя руками из-за головы.  
Бросок одной рукой от плеча.  
Бросок одной рукой в прыжке.  
Штрафной бросок.  
Вбрасывание мяча.  
Выбивание мяча.  
Приёмы игры в защите.  
Специальные упражнения и комбинации.  
Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.  
Тактика игры в защите.  
Тактика игры в нападении.  
Правила игры.  
Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.  
Упражнения для развития реакции.  
Упражнения для развития быстроты.  
Упражнения для развития выносливости.  
Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

**Календарно – тематическое планирование по баскетболу  
7 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	1
2	Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.	1
3	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	1
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	1
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	1
6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	1
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	1
8	ОРУ. Контрольные испытания.	1
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	1
10	ОРУ. ОФП. Соревнования.	1
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	1
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	1
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	1
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	1
15	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	1
16	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	1
17	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	1
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	1
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.	1
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	1
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	1

22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	1
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	1
24	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.	1
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	1
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо.	1
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	1
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	1
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	1
30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.	1
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	1
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	1
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	1
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	1

### 8 класс

1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	1
2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1
4	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	1
6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	1
7	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	1
8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1

9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
10	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	1
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1
14	Правила техники безопасности.	1
15	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.	1
16	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	1
17	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	1
18	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1
19	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	1
20	Соревнования.	1
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
24	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	1
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	1
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	1
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	1
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1

30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	1
32	Соревнования.	1
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	1
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	1
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	1

### 9 класс

1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	1
2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	1
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
4	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	1
6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	1
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	1
8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП .	1
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
10	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	1
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	1
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1

15	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1
16	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	1
17	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	1
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	1
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
23	Соревнования.	1
24	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	1
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	1
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1
28	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1
29	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
30	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	1
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1
33-34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2
35-36	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2
37-38	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	1
40	ОРУ. Контрольные испытания.	1
41	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1

42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	1
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	1
45	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
46	ОРУ. Соревнования.	1
47	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
48	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
49	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1
50	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
51	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
52	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
53	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
54	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
58	ОРУ. Соревнования.	1
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1

60	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
61	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	1
64	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
66	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	1
68	ОРУ. Соревнования.	1

### 10 класс

1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	1
2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1
8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1

9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
10	ОРУ. Соревнования.	1
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	1
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
13	Правила техники безопасности.	1
14	Медико-биологические исследования.	1
15	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	1
16	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	1
17	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	1
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	1
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	1
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
24	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
25	Правила соревнований. Судейство соревнований.	1
26	ОРУ. Соревнования.	1
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	1
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	1
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	1

30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	1
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	1
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	1
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
35	ОРУ. Соревнования.	1

### 11 класс

1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	1
2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	1
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	1
6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	1
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	1
8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	1
10	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	1
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1

13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1
15	ОРУ. Соревнования.	1
16	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	1
17	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1
24	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	1
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1
27	ОРУ. Соревнования.	1
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1

30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	1
31	ОРУ. Контрольные испытания.	1
32	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	1
33	ОРУ. Соревнования.	
34	ОРУ. Соревнования.	1

## 2. Тестирование и контрольные испытания.

### Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

### Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски ( % )		Штрафные броски ( % )	
	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

### Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	13-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	

6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14
----	------------------------------	--	----	--	----	--	----

### **11. Материальное и методическое обеспечение**

1. Баскетбольные щиты - 4 штуки.
2. Мяч баскетбольный № 5 - 10 штуки.
3. Эспандер - 2 штуки.
4. Мяч футбольный - 2 штуки.
5. Гимнастическая стенка 2 шт.
6. Рулетка.
7. Секундомер.
8. Гимнастические скамейки - 2 штуки.
9. Гимнастические маты - 6 штук.
10. Скакалки - 25 штук.
11. Мяч баскетбольный № 7 - 6 штуки.
12. Аптечка