

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 1»

Утверждаю:  
Директор ГАПОУ СО «НТПК № 1»  
Н.Г. Никокошева  
« 30 » сентября 20 21 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ)

2021г.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе **Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»** (в ред. от 02.07.2021)

**Организация-разработчик:** государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

**Разработчики:**

Русинова Т.К., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «НТПК № 1»

Ерохина Т.С., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «НТПК № 1»

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися 1-4 -ого курса общеобразовательного учреждения ГАПОУ СО «НТПК № 1» базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту рассчитана на 144 часа в год.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: площадка, кольца, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012) 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 —Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» 3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цели конкретизированы следующими задачами:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
4. Обучение технике и тактике игры в баскетбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

## **2. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для обучающихся 1-4х курсов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровье-сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

- Однонаправленные занятия.
- Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому.
- Комбинированные занятия.
- Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия.
- Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются

познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы:***

- осознание учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ	КОЛИЧ ЕСТВО ЧАСОВ	СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	ФОРМА ОРГАНИЗАЦ ИИ	ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>4 час</b>			
ТЕМА 1 Правила техники безопасности.	1	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма.	Беседа	<b>Знать</b> правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях. <b>Соблюдают</b> правила, чтобы избежать травм при занятиях.
ТЕМА 2 История рождения и развития баскетбола.	1	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.	Лекция	<b>Усвоить</b> историю рождения и развития баскетбола. <b>Изучают</b> историю баскетбола.
ТЕМА 3 Режим и питание спортсмена.	1	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.	Лекция	<b>Соблюдать</b> правильный режим дня.
ТЕМА 4 Личная гигиена и закаливание организма.	1	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.	Лекция	<b>Знать</b> способы сохранения и укрепление здоровья.
<b>Раздел 2 Физическая культура и спорт в России (в течении всего года)</b>				

ТЕМА 5 Физическая культура - составная часть общечеловеческой культуры.		Физическая культура - составная часть общечеловеческой культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.	Беседа	<b>Знать</b> задачи физического воспитания в России. <b>Определяют</b> значение упражнений для укрепления здоровья.
---	--	---	--------	--

Тема 6 История игры в баскетбол.		Год рождения баскетбола. Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Первые шаги баскетбола в нашей стране. Развитие баскетбола среди школьников. Соревнования по баскетболу среди школьников.	Беседа	<b>Знать</b> историю возникновения баскетбола. <b>Запоминают</b> имена выдающихся спортсменов.
Тема 7 Строение организма человека.		Краткие сведения о строении организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.	Лекция	<b>Знать</b> строение организма человека.
Тема 8 Функции организма человека.		Краткие сведения о функциях организма человека.	Лекция	<b>Знать</b> функции организма человека.
Тема 9 Гигиена, врачебный контроль.		Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.	Лекция	<b>Знать</b> требования к инвентарю и спортивной форме. <b>Соблюдать</b> режим дня.
Тема 10 Предупреждение травматизма, самоконтроль.		Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.	Лекция	<b>Уметь</b> предупреждать травмы при занятиях баскетболом.
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (29 ч)</b>				
Тема 11 Развитие силы баскетболиста.	3	Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Подвижные игры типа "Челнок", "Прыжковая эстафета". Эстафеты линейные.	Работа в парах, группах.	<b>Выполнять</b> физические упражнения для развития физических навыков.
Тема 12 Развитие быстроты движений баскетболиста.	1	Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.	Комбинированное занятие	<b>Выполнять</b> физические упражнения для развития физических навыков.



Тема 13 Развитие выносливости баскетболиста.	5	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.	Комбинированное занятие	<b>Выполнять</b> физические упражнения для развития физических навыков.
Тема 14 Развитие ловкости баскетболиста.	5	Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.	Комбинированное занятие	<b>Выполнять</b> физические упражнения для развития физических навыков.
Тема 15 Развитие	5	Круговая тренировка с использованием: лазания по	Комбинированное занятие	<b>Выполнять</b> физические

гибкости баскетболиста.		канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д.	ное занятие	упражнения для развития физических навыков.
Тема 16 Подвижные игры	5	«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки».	Целостноигровые занятия.	<b>Выполнять</b> индивидуально специально подобранные физические упражнения
Тема 17 Комбинированные эстафеты.	4	«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».	Целостноигровые занятия.	<b>Выполнять</b> физические упражнения для развития физических навыков.
<b>Раздел 4. Техническая подготовка (42 ч)</b>				

Тема 18 Упражнения без мяча.	7	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.	Комбинированное занятие	<b>Владеть</b> техникой передвижения правым – левым боком, техникой передвижения в стойке баскетболиста. Уметь имитировать действия против игрока нападения, против игрока защиты.
Тема 19 Ловля и передача мяча.	7	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 отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	Целостноигровые занятия.	<b>Уметь повторить</b> упражнения с мячом в одиночку. <b>Уметь повторить</b> упражнения с мячом в парах. <b>Владеть</b> тактическими приёмами ловли и передачи мяча.
ТЕМА 20 Ведение мяча.	7	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	Целостноигровые занятия.	<b>Уметь</b> выполнять броски и ведение мяча. <b>Владеть</b> тактическими
		поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.		приёмами ведения мяча. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча различными способами.

ТЕМА 21 Броски мяча.	7	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Целостноигровые занятия.	<b>Уметь</b> выполнять броски с места и в движении, одной рукой и двумя руками. <b>Формировать</b> навыки работы в группе. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча различными способами.
ТЕМА 22 Перемещения и стойки.	7	Действия без мяча. Перемещения и стойки: защитная стойка (исходные положения), основная. Сочетание способов перемещений.	Комбинированное занятие	<b>Освоить</b> техники перемещений.
Тема 23 Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.	7	Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед.	Комбинированное занятие	<b>Выполнять</b> технические приёмы.
<b>Раздел 5. Тактическая подготовка (39 ч)</b>				
Тема 25 Групповые и командные действия в нападении.	13	Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	Занятие отработки умений и навыков.	<b>Формировать</b> навыки работы в группе. <b>Выполнять</b> тактические действия.
Тема 26 Групповые и командные действия в защите.	13	Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Занятие отработки умений и навыков.	<b>Формировать</b> навыки работы в группе. <b>Выполнять</b> тактические действия.
Тема 27 Тактика нападения.	13	Индивидуальные действия: выбор места при подборе мяча. Быстрый прорыв, позиционное нападение.	Занятие отработки умений и	<b>Формировать</b> навыки работы в группе. <b>Выполнять</b> тактические
			навыков.	действия.

**Раздел 6 Контрольные игры и соревнования. (30 часов)**

Тема 28 Мини-турнир по баскетболу	10	Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия.	Соревнование	<b>Формировать</b> навыки работы в группе. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности.
Тема 29 Соревнования с элементами техники баскетбола.	10	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. «Веселые старты».	Соревнование	<b>Формировать</b> навыки работы в группе. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности.
Тема 30 Соревнования по минибаскетболу.	10	Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия.	Соревнование	<b>Формировать</b> навыки работы в группе. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности.
<b>Всего</b>			<b>144 часа</b>	

## Тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов
<b>Раздел 1. Введение (4 час)</b>		
1	Правила техники безопасности.	1 час
2	История рождения и развития баскетбола.	1 час
3	Режим и питание спортсмена.	1 час
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1 час
<b>Раздел 2 Физическая культура и спорт в России</b>		
1	Физическая культура - составная часть общечеловеческой культуры.	В течении года
2	История игры в баскетбол.	В течении года
3	Строение организма человека.	В течении года
4	Функции организма человека.	В течении года
5	Гигиена, врачебный контроль.	В течении года
6	Предупреждение травматизма, самоконтроль.	В течении года
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (29 ч)</b>		
<b>Тема 11 Развитие силы баскетболиста.</b>		
1	Развитие силы. Стойка баскетболиста.	1 час
2	Подвижные игры. Стойка баскетболиста.	1 час
3	"Прыжковая эстафета". Передвижение приставными шагами.	1 час
4	Эстафеты линейные. Передвижение в стойке баскетболиста.	1 час
5	Бег на 60 м. Повороты на месте.	1 час
<b>Тема 12 Развитие быстроты движений баскетболиста.</b>		
6	Ускорение на 30, 40, 50 м. Повороты в движении.	1 час
7	Старт из положения с опорой на одну руку.	1 час
8	Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.	1 час
9	Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.	1 час
10	Кроссы с переменной скоростью.	1 час
<b>Тема 13 Развитие выносливости баскетболиста.</b>		
11	Кроссы с переменной скоростью.	1 час
12	Переменный бег. Передвижение правым – левым боком.	1 час
13	Круговая тренировка.	1 час
14	Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара.	1 час

15	Круговая тренировка.	1 час
<b>Тема 14 Развитие ловкости баскетболиста.</b>		
16	Кувырки вперед и назад.	1 час
17	Круговая тренировка.	1 час
18	Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами.	1 час
19	Круговая тренировка с использованием лазания по канату.	1 час
20	Круговая тренировка.	1 час
<b>Тема 15 Развитие гибкости баскетболиста.</b>		
21	Круговая тренировка	1 час
22	Круговая тренировка	1 час
23	Круговая тренировка	1 час
24	Круговая тренировка	1 час
25	Круговая тренировка	1 час
<b>Тема 16 Подвижные игры</b>		
26	«Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	1 час
27	«Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча».	1 час
28	«Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям».	1 час
29	«Выбей мяч», «Пятнашки».	1 час
<b>Раздел 4. Техническая подготовка (42 ч)</b>		
<b>Тема 18 Упражнения без мяча.</b>		
1	Стойка баскетболиста.	1 час
2	Передвижение в стойке баскетболиста.	1 час
3	Остановки: двумя шагами, прыжком.	1 час
4	Остановки: двумя шагами, прыжком.	1 час
5	Прыжок вверх-вперед толчком.	1 час
6	Передвижение правым – левым боком.	1 час
7	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком.	1 час
<b>Тема 19 Ловля и передача мяча.</b>		
8	Передвижение в стойке баскетболиста.	1 час
9	Передача от плеча.	1 час
10	Передача от груди.	1 час
11	Передача из-за головы.	1 час
12	Передача снизу.	1 час
13	Передача сбоку.	1 час

14	Передача снизу, сбоку, из рук в руки.	1 час
<b>ТЕМА 20 Ведение мяча.</b>		
15	Ведение мяча на месте.	1 час
16	Ведение мяча в движении шагом.	1 час
17	Ведение мяча в движении бегом.	1 час
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1 час
19	Ведение мяча правой и левой рукой	1 час
20	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно.	1 час
21	Перевод мяча стоя на месте.	1 час
<b>ТЕМА 21 Броски мяча.</b>		
22	Остановка прыжком после ускорения.	1 час
23	Остановка прыжком после ускорения.	1 час
24	Остановка в один шаг после ускорения.	1 час
25	Остановка в один шаг после ускорения.	1 час
26	Повороты на месте.	1 час
27	Повороты на месте.	1 час
28	Повороты в движении.	1 час
<b>ТЕМА 22 Перемещения и стойки.</b>		
29	Стойка баскетболиста.	1 час
30	Стойка игрока (исходные положения)	1 час
31	Стойка игрока (исходные положения)	1 час
32	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1 час
33	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1 час
34	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1 час
35	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1 час
<b>Тема 23 Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.</b>		
36	Спортивная ходьба. Бег 30 м.	1 час
37	Перемещения приставными шагами.	1 час
38	Перемещения приставными шагами.	1 час
39	Перемещения приставными шагами лицом вперед.	1 час
40	Перемещения приставными шагами лицом вперед.	1 час
41	Перемещения приставными шагами боком.	1 час

42	Перемещения приставными шагами боком.	1 час
<b>Раздел 5. Тактическая подготовка (39 ч)</b>		
1	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1 час
2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1 час
3	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1 час
4	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1 час
5	Перехват мяча.	1 час
6	Перехват мяча.	1 час
7	Перехват мяча.	1 час

8	Быстрый прорыв.	1 час
9	Быстрый прорыв.	1 час
10	Быстрый прорыв.	1 час
11	Борьба за мяч после отскока от щита.	1 час
12	Борьба за мяч после отскока от щита.	1 час
13	Борьба за мяч после отскока от щита.	1 час
14	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2 час
15	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2 час
16	Индивидуальные тактические действия в защите.	2 час
17	Индивидуальные тактические действия в защите.	2 час
18	Групповые тактические действия в нападении.	1 час
19	Групповые тактические действия в нападении.	1 час
20	Групповые тактические действия в нападении.	1 час
21	Групповые тактические действия в защите.	1 час
22	Групповые тактические действия в защите.	1 час
23	Групповые тактические действия в защите.	1 час
24	Двухсторонняя учебная игра.	1 час
25	Двухсторонняя учебная игра.	1 час
26	Двухсторонняя учебная игра.	1 час
27	Двухсторонняя учебная игра.	1 час
28	Двухсторонняя учебная игра.	1 час
29	Командные действия в защите.	1 час
30	Командные действия в защите.	1 час
31	Командные действия в нападении.	1 час
32	Командные действия в нападении.	1 час
33	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2 час



34	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1 час
<b>Раздел 6 Контрольные игры и соревнования. ( 30 часов)</b>		
1	Организация и проведение соревнований.	2 часа
2	Мини-турнир по баскетболу	4 часа
3	Разбор проведенных игр.	1 час
4	Устранение ошибок.	1 час
5	«Веселые старты» с элементами баскетбола.	2 часа
6	Разбор проведенных игр.	1 час
7	Устранение ошибок.	1 час
8	Соревнования по мини-баскетболу.	4 часа
9	Участие в соревнованиях разного уровня	14 часа
	<b>Итого</b>	<b>144 часов</b>