

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначен для учащихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5 классы - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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 внеурочной деятельности:***

* 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.

**Содержание программы**

***Группа первого года обучения***

***Основы знаний****.* История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

***Техническая подготовка****.*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка****.*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухстороння игра по упрощенным правилам.

***Общефизическая подготовка****.*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения*: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

***Соревнования****.* Принять участие в одних соревнованиях.

***Группа второго года обучения***

***Теория****.* Правила игры. Жесты судей.

***Техническая подготовка****.*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка****.* Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

***Общефизическая подготовка****.*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2–3 × 20–30 м; 2–3 × 30–40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиям от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

*Специальная физическая подготовка.* Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25–35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются, развернувшись лицом, спиной вперед, затем правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50–60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10–20 кг). Спрыгивание с возвышения 40–60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5–8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2–5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50– 100 м).

***Соревнования****.* Принять участие в трех соревнованиях.

***Группа третьего года обучения***

***Теория****.* Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

***Техническая подготовка****.*

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, развернувшись спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Совершенствование техники ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка****.*

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3 : 2, 2 : 3.

***Общефизическая подготовка****.*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во второй год обучения.

***Соревнования****.* Принять участие в трех соревнованиях.

4 **Учебно-тематический план**

***группа первого года обучения*** *(34часа).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 1 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 15 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 10 |
| 4 | ОФП | 5 |
| 5 | Соревнования | 3 |

***группа второго года обучения*** *(34часа).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 1 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 10 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 15 |
| 4 | ОФП | 5 |
| 5 | Соревнования | 3 |

***группа третьего года обучения*** *(34часа).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 1 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 5 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 20 |
| 4 | ОФП | 5 |
| 5 | Соревнования | 4 |

**6 Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся**

умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

***нормативы технической подготовки. Первый год обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| оценка | Штрафные броски | Броски с дистанции | Скоростная техника | Передачи мяча  в стену на скорость |
| 5 | 10 | 9 | 20 | 18 |
| 4 | 8 | 7 | 23 | 16 |
| 3 | 7 | 5 | 25 | 12 |

***нормативы технической подготовки. Второй год обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| оценка | Штрафные броски | Броски с дистанции | Скоростная техника | Передачи мяча  в стену на скорость |
| 5 | 12 | 11 | 17 | 24 |
| 4 | 10 | 9 | 19 | 22 |
| 3 | 9 | 7 | 21 | 16 |

***нормативы технической подготовки. Третий год обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| оценка | Штрафные  броски | Броски  с дистанции | Скоростная  техника | Передачи мяча в стену на скорость |
| 5 | 15 | 13 | 13 | 28 |
| 3 | 13 | 11 | 15 | 26 |
| 4 | 11 | 9 | 17 | 22 |

***Штрафные броски*** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

***Броски с дистанции*** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

***Скоростная техника*.** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

***Передача мяча в стену на скорость*.** Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

***Общефизическая подготовка***

***нормативы технической подготовки. Первый год обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| оценка | прыжок в длину  с места | челночный бег  66,4 м | бег 30 м | бег 1000 м |
| 5 | 190 | 6.2 | 4.9 | 4.10.0 |
| 4 | 180 | 6.5 | 5.2 | 4.20.0 |
| 3 | 170 | 6.7 | 5.4 | 4.30.0 |

***нормативы технической подготовки. Второй год обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| оценка | прыжок в длину с места | челночный бег  66,4 м | бег 30 м | бег 1000 м |
| 5 | 220 | 5.7 | 4.5 | 3.50.0 |
| 4 | 210 | 6.0 | 4.7 | 4.00.0 |
| 3 | 200 | 6.2 | 5.0 | 4.20.0 |

***нормативы технической подготовки. Третий год обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| оценка | прыжок в длину с места | челночный бег  66,4 м | бег 30 м | бег 1000 м |
| 5 | 240 | 5.0 | 4.2 | 3.20.0 |
| 4 | 230 | 5.2 | 4.5 | 3.30.0 |
| 3 | 220 | 5.5 | 4.8 | 3.40.0 |

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

***Проверка знаний правил судейства*** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

***Участие в соревнованиях*.** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

**Календарно -тематическое планирование 1года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Разучивание стойка игрока (исходные положения) | 1 |  |  |
| 2 | Стойка игрока (исходные положения) | 1 |  |  |
| 3 | Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 1 |  |  |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 1 |  |  |
| 5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 1 |  |  |
| 6 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 1 |  |  |
| 7 | Игровое занятие. | 1 |  |  |
| 8 | Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |  |  |
| 9 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |  |  |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 |  |  |
| 11 | Разучивание | 1 |  |  |
| 12 | Верхняя передача мяча | 1 |  |  |
| 13 | Нижняя передача мяча | 1 |  |  |
| 14 | Игровое занятие. | 1 |  |  |
| 15 | Разучивание верхняя передача мяча. | 1 |  |  |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах | 1 |  |  |
| 17 | Нижняя передача мяча в парах. | 1 |  |  |
| 18 | Игровое занятие. | 1 |  |  |
| 19 | Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | 1 |  |  |
| 20 | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. | 1 |  |  |
| 21 | Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита. | 1 |  |  |
| 22 | Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо. | 1 |  |  |
| 23 | Игровое занятие. | 1 |  |  |
| 24 | Ведение мяча с разной высотой отскока | 1 |  |  |
| 25 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении | 1 |  |  |
| 26 | Броски мяча одной рукой от плеча с места | 1 |  |  |
| 27 | Игровое занятие | 1 |  |  |
| 28 | Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением | 1 |  |  |
| 29 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением | 1 |  |  |
| 30 | Бросок мяча после остановки | 1 |  |  |
| 31 | Игровое занятие. | 1 |  |  |
| 32 | Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением | 1 |  |  |
| 33 | Персональная опека игрока | 1 |  |  |
| 34 | Учебная игра мини-баскетбол. | 1 |  |  |

**Календарно -тематическое планирование 2 -3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы** | **Тема занятия** | **Элементы содержания** | **Кол-во часов** | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Теория | История баскетбола. Правило поведения на занятиях секции. | История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правило игры в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 2 | Техническая подготовка. | Техника передвижений, ведения, передач, бросков. | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 3 |  | Техника передвижений, ведения, передач, бросков. | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 4 | ОФП | Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м. | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м. | 1 |  |  |
| Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 метров. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков: 40,60,100, 200 м. Кросс 1000 м. |  |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. | 1 |  |  |
| 6 |  | Тактика нападения  Позиционное нападения(5:0) без смены мест. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. Нападение через заслон. | 1 |  |  |
| 7 | Техническая подготовка. | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 8 |  | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | Ведения мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 9  10 | Тактическая подготовка. | Тактика нападения  Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | 1 |  |  |
| Ведение и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении и со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 11 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Серийные прыжки с доставанием подвешенных  предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. | 1 |  |  |
| 12 | Теория. | Правило соревнования. | Жесты судей. | 1 |  |  |
| 13 | Тактическая подготовка | Тактика нападения  Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | 1 |  |  |
| 14 |  | Тактика нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 |  |  |
| 15 |  | Тактика нападения  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 |  |  |
| 16 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | Изучение. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных положений. | 1 |  |  |
| 17 |  | Развитие двигательных качеств. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. | Совершенствование. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных положений. | 1 |  |  |
| 18 | Тактическая подготовка | Тактика нападения Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | 1 |  |  |
| 19 |  | Тактика нападения Ведение пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест, в движении с сопротивлением. | Ведение пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест, в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 20 |  | Тактика нападения Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | Изучение. Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра. | 1 |  |  |
| 21  22 | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведение, передач, бросков Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | Изучение. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 23 |  | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Защитные действия. 1\*1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | Изучение. Защитные действия. 1\*1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 24 |  | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Сочетание приёмов: ведение- передача – бросок в движении. Обманные движения. | Сочетание приёмов: ведение- передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 25 | Тактическая подготовка | Участие в соревнованиях | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | 1 |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Тактическая подготовка | Тактика защиты Защитные действия (1:1), (1:2). | Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом. Подстраховка. | 1 |  |  |
| 28 | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 29 |  | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции | Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 30-31 |  | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции | Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 33-32 | ОФП | Развитие двигательных качеств | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием. Челночный бег. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 34 |  | Участие в соревнованиях | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | 1 |  |  |