Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 64 Красноармейского района Волгограда»
400086, г. Волгоград, ул. Героев Малой Земли, 53 тел. 61 - 58 – 99

Введено
в действие приказом № _81__
от «28» 08. 2026г.
Директор МОУ СШ № 64
_____ Е. А. Бунина

Утверждено
на педагогическом совете школы
Протокол № 1
от «28»08. 2026г.

Рабочая программа
кружка «Баскетбол»
срок реализации 1 год
на 2026-2027 учебный год

Учитель физической культуры
Горина Т.Г.

Волгоград 2026г.

Пояснительная записка.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Направленность программы «Баскетбол»
по содержанию является – *физкультурно-спортивной*;
по функциональному предназначению – *специальной*;
по форме организации – *групповой*;
по времени реализации – *одногодичной*.

Рабочая программа спортивного кружка «Баскетбол» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №237 «Об образовании в Российской Федерации» (далее- ФЗ №237)

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018г. № 52831

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 176-р.

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций», (вместе с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ,)

Актуальность программы обусловлена тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность учащихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку.

Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Цель программы – создание условий для развития физических и личностных качеств, углубленное изучение спортивной игры баскетбол, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным занятиям.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- организация условий для полезного проведения свободного времени.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа
- подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах;
- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- приобретение опыта борьбы с другими командами.
-

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Технико-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Условия реализации программы

Программа составлена для учащихся 5-9 классов.

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры;
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;

- остановку в два шага и прыжком;

- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;

- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;

- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;

- передвигаться в защитной стойке;

- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;

- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;

- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;

- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;

- вырывать и выбивать мяч;

- играть в баскетбол по правилам.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержательное обеспечение разделов программы
Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
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.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
1.2. Подвижные игры.
1.3. Эстафеты.
1.4. Полосы препятствий.
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.).	6-й	10	11	10,5	11,5	11	12
		7-й	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8-й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9-й	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3×10 м с ведением мяча (сек.)	6-й	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7-й	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8-й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9-й	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	5	5	4	4	3	3
		8-й	6	6	5	5	4	4
		9-й	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	6	6	5	5	3	3
		8-й	7	7	6	6	4	3
		9-й	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6-й	19	18	18	17	17	16
		7-й	20	19	19	18	18	17
		8-й	21	20	19	18	18	17
		9-й	22	20	20	19	19	18

Техническое обеспечение спортивной секции.

1.Щиты с кольцами — 4

2. Жгуты и экспандеры - 10

3 Секундомер —1

4.Стойки для обводки — 12

5. Гимнастические скамейки — 6

6. Гимнастический мостик —1

7. Гимнастические маты — 6

8. Скакалки — 30

9. Мячи набивные различной массы — 30

10 Гантели, гири различной массы — 20

11. Мячи баскетбольные — 40

12. Насос ручной со штуцером — 2

13. Рулетка—1

14. Макет площадки с фишками — 2

Список литературы.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.

3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.

6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.

7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-издание.

8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Используемый инвентарь	Календарные сроки	
				по плану	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Краткий обзор развития баскетбола.	Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. История развития баскетбола, краткий обзор.	-		
2	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте (в парах). Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
3	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.	Секундомер.		
4	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
5	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		

6	Техническая подготовка.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
7	Правила игры в баскетбол.	Права и обязанности игроков, спортивная форма, Правила игры. Основы судейской терминологии.	-		
8	Техническая подготовка.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
9	Совершенствование техники передач, ловли, бросков.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
10	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 10 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м.	Секундомер.		
11	Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	Баскетбольные мячи, стойки.		
12	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Комплекс О.Р.У. на г. скамейках. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	Баскетбольные мячи, стойки.		

13	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.	Баскетбольные мячи, стойки.		
14	Комплекс О.Р.У. с б/мячами. Упражнения для двух игроков. Заслон на месте.	Комплекс О.Р.У. с б/мячами Упражнения для двух игроков. Заслон на месте.	Баскетбольные мячи, стойки		
15	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.	Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Баскетбольные мячи, стойки.		
16	Развитие двигательных качеств.	Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений.	Баскетбольные мячи		
17	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
18	Техника передвижений, ведения. Передач, бросков.	Ловля и передача мяча в парах и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	Баскетбольные мячи		
19	Тактика нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.	Баскетбольные мячи		

20	Техника передвижений, ведения. 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.	Баскетбольные мячи		
21	Товарищеская встреча с МУ СОШ№75.	Применение навыков в игре.	Баскетбольные мячи		
22	Техника передвижений, ведения. 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. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
23	Технические действия.	Индивидуальная работа с мячом. Игры и игровые эстафеты.	Баскетбольные мячи		
24	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение 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. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
25	Развитие двигательных качеств.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места	Мячи.		

		и в движении.			
26	Тактика нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.	Баскетбольные мячи		
27	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
28	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
30	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
31	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
32	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной	Баскетбольные мячи		

		бросок. Учебная игра.			
33	Контрольные игры.	Совершенствование двигательных навыков.	Баскетбольные мячи		
34	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
35	Развитие двигательных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Мячи.		
36	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Упражнения в парах. Передачи со сменой мест. Передачи из рук в руки на высокой скорости. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
37	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ловля и передача мяча в парах., тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага, бросок после остановки. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		

38	Развитие двигательных качеств	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	Секундомер.		
40	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	Баскетбольные мячи		
41	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Упражнения в парах. Передачи со сменой мест. Передачи из рук в руки на высокой скорости. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
42	Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Баскетбольные мячи		
43	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Баскетбольные мячи		
44	Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Баскетбольные мячи		
45	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Баскетбольные мячи		

46	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра.	Установка на игру и разбор ее проведения. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
47	Тактика защиты.	Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Баскетбольные мячи		
48	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
49	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопртивлением.	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
50	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра с заданием учителя.	Баскетбольные мячи		
51	Технические действия.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи		
52	Контрольная игра.	Контрольная игра. Совершенствование умений и навыков.	Баскетбольные мячи		
53	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
54	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		

55	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
56	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
57	Техника передвижений, ведения, бросков, передач.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		
58	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
59	ОФП. Развитие двигательных качеств.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 10 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м.	Секундомер.		
60	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину	Баскетбольные мячи		
61	Скрестный выход игроков задней линии.	Скрестный выход игроков задней линии. Скрестный выход после заслона. Скрестный выход с ведением. Учебная игра.	Баскетбольные мячи		

62	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом	Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину	Баскетбольные мячи		
63	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
64	Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов	Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов. Бросок в движении с сопротивлением.	Баскетбольные мячи		
65	Тактика защиты. Персональная опека игрока.	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	Баскетбольные мячи		
66	Упражнения в быстром прорыве	Длинная передача. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.	Баскетбольные мячи		
67	Ловля мяча.	Ловля двумя руками «высокого» мяча Ловля двумя руками «низкого» мяча Ловля двумя руками «катящегося» мяча	Баскетбольные мячи		
68	Развитие двигательных качеств.	Прием контрольных нормативов по О.Ф.П.	Секундомер.		