

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
РАЗВИТИЯ ОДАРЕННОСТИ № 117»**

Принята  
на заседании педагогического совета  
от 28.08.2018 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор БОУ ОО «МОЦРО № 117  
С. В. Бойкова  
01 сентября 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Крутиков Андрей Михайлович,  
учитель физической культуры

Омск, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
Учебный план программы «Баскетбол».....	6
Содержание учебного плана.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	9
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	11
2.1 Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Форма аттестации.....	11
2.4. Контрольные упражнения.....	11
2.5. Оценочные материалы.....	13
2.6. Методические материалы.....	14
2.7. Список литературы.....	16

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы средней школы (15-17 лет).

Программа для спортивной секции «Баскетбол» разработана в соответствии с рекомендациями:

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- рабочей программы «Внеурочная деятельность учащегося. Баскетбол. Предметная серия В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого»;
- «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха» (В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012):

**Целесообразность и актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа **актуальна** на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Особенностью** данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Адресат программы:** программа рассчитана на учащихся в возрасте -13-17 лет. Объём и сроки освоения программы – программа рассчитана на 1 год обучения (2018-2019), 162 часа в год, программа предусматривает обучение игре баскетбол. Форма обучения - очная.

**Особенности организации** образовательного процесса – занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, групповых и индивидуальных занятий. В состав группы входят дети разного школьного возраста (13-17 лет). Основной состав группы постоянный, но может меняться.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2-2,5 часа.

На обучение по программе принимаются все желающие дети с 13-летнего возраста, не имеющих медицинских противопоказаний

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Занятия по баскетболу должны носить спортивно-оздоровительную, методическую направленность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

С этой целью в группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

## 1.2. Цели и задачи

### **Цель:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в баскетбол на достойном уровне.

### **Задачи:**

#### образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

#### воспитательные

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

#### развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план программы «БАСКЕТБОЛ»

Вид деятельности	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теория спорта	15	13	1	тестирование
Техническая подготовка	49	2	47	тестирование технических приёмов
Общая физическая подготовка	20	1	19	Контрольный урок
Тактическая подготовка	12	6	6	тестирование на знание тактических приёмов
Игровая подготовка	13	1	12	Открытый урок
Аттестация	2	0,5	1,5	Контрольный урок
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>110</b>	<b>23,5</b>	<b>86,5</b>	

## Содержание учебного плана по программе «Баскетбол»

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

ТЕОРИЯ: Определение основных понятий. Беседы.

- влияние занятий спортом на организм,
- правила игры в баскетбол,
- правила самостоятельного выполнения физических упражнений,
- история Баскетбола,
- аутогенная тренировка,
- «Мировое олимпийское движение»,
- изучение правил игры,
- предупреждение травматизма,
- первая медицинская помощь при травмах,
- влияние спорта на личность,
- рациональное питание,
- значение закаливания.

ПРАКТИКА: Само и взаимооценивание.

- оказание первой помощи при получении травмы,
- составление комплексов упражнений.

### Раздел 2. Техническая подготовка

ТЕОРИЯ: Методика исполнения упражнений. Описание действий без мяча, знание всех видов ведения мяча, описание техники броска мяча в корзину с места и в движении.

ПРАКТИКА: Совместные с педагогом планирование деятельности и рефлексия.

Само и взаимооценивание.

- Передвижение в основной стойке.
- Передвижение приставным шагом.
- Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую.
- Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
- Ведение мяча на месте и в движении.
- Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.
- Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой».

- Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке.
- Ловля мяча от пола с отскоком и полу отскоком.
- Ловля мяча катящегося стоя на месте и в движении.
- Ловля мяча высоко летящего.
- Передача мяча одной рукой с шагом.
- Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении.

- Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.
- Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов.
- Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.
- Бросок мяча одной рукой сверху с дальней дистанции.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

ТЕОРИЯ: Мотивация к занятиям и критерии самооценки как предпосылки формирования регулятивных компетенций.

ПРАКТИКА: Совместные с педагогом разработки комплексов и составление упражнений на развитие основных физических качеств баскетболиста. Само и взаимооценивание.

- Развитие выносливости
- Прыжки в высоту и в длину.
- Скоростно-силовые упражнения.
- Упражнения со штангой и гантелями.
- Стойки, кувырки, опорные прыжки.
- Лазание по канату.
- Подтягивание на перекладине.
- Отжимание на брусьях.

### **Раздел 4. Тактическая подготовка.**

ТЕОРИЯ: Методика работы в группе. Основы группового взаимодействия в игровом процессе. Понятия тактики, обороны и нападения. Мотивация к занятиям спорта.

ПРАКТИКА: Совместные с педагогом планирование деятельности, само и взаимооценивание по заданным критериям.

- Индивидуальные действия в защите: перехват мяча, борьба за мяч.
- Командные действия в нападении, быстрое нападение.
- Тактические действия команды в защите.
- Индивидуальные-выбивание и перехват мяча.
- Тактические действия: вбрасывания мяча с лицевой ниши.
- Персональная защита.
- Групповая защита.
- Тактические действия в нападении.

### **Раздел 5. Игровая подготовка**

ТЕОРИЯ: Методика выполнения технических и тактических действий. Мотивация к занятиям и критерии самооценки как предпосылки формирования регулятивных компетенций. Основы группового взаимодействия.

ПРАКТИКА: Совместные с педагогом планирование тактических действий. Само и взаимооценивание.

- Спортивная игра 3\*3 по упрощённым правилам.
- Спортивные игры 4\*4 по упрощённым правилам.



- Аутогенная тренировка.
- Спортивная игра баскетбол по основным правилам.

### **Раздел 6. Аттестация.**

ТЕОРИЯ: Теоретический опрос (беседа) согласно требованиям к усвоению теоретических знаний.

ПРАКТИКА: Оценка согласно требованиям по программе.

## **1.4. Планируемые результаты**

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

К моменты завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы 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.

## **2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Календарные учебные графики**

Календарные учебные графики отражены в Приложении к программе, чтобы обеспечить их вариативность и оперативность, обусловленную особенностями технической и тактической подготовки и индивидуальными различиями учащихся по способностям и уровням подготовленности.

### **2.2. Условия реализации программы**

Для успешного решения поставленных задач требуются:

1. Кадровое обеспечение:
  - педагог по предметному обучению
  - педагог-организатор, отвечающий за проведение внеурочных мероприятий физкультурно-спортивной направленности.
2. Информационно-методическое сопровождение программы:
  - демонстрационный материал;
  - аудио-, видео-, интернет источники.
3. Материально-техническое обеспечение:
  - спортивный зал, оборудованный разметкой баскетбольной площадки и баскетбольными кольцами на щитах;
  - метод литература;
  - спортивное оборудование: баскетбольные мячи, набивные мячи, конусы, координационные лестницы, скакалки, спортивные коврики, секундомер;
  - 2 раздевалки;

### **2.3. Форма аттестации**

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- проверка умения организовывать и судить соревнования по баскетболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями)

### **2.4 Контрольные упражнения для определения технической подготовленности в баскетболе.**

В качестве двигательных тестов используют упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимися конкретные количественные и качественные требования.

1. Передача мяча двумя руками от груди в стену. Занимающиеся располагаются в трех метрах от стены спортивного зала лицом к ней. По сигналу учителя выполняют в быстром темпе передачи мяча двумя руками от груди в стену, не сходя с места, в течение 20(30)секунд. По сигналу передачи заканчиваются. Определяется количество выполненных передач за указанное время. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа занимающихся выполняет передачи, а другая считает. Затем группы меняются местами.
2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м. По команде «На старт!» занимающийся с мячом в руках становится на линии старта. По команде «Марш!» он устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой. Не беря мяч в руки, возвращается назад, касается ногой линии старта, выполняет скоростное ведение мяча в третий раз и финиширует. Время фиксируют в момент пересечения линии финиша.
3. Штрафные броски. Занимающихся распределяют по парам. Один выполняет 10 бросков подряд, другой подает мяч. Затем партнеры меняются ролями. Оценивается количество попаданий в кольцо и техника выполнения броска.
4. Бросок мяча в движении. Занимающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяча. По команде учителя занимающийся начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10 бросков). Оцениваются количество попаданий в кольцо и техника броска.

## 2.5. Оценочные материалы

### Оценка передачи баскетбольного мяча от груди в стену

Возраст	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
15 лет	16	14	12	19	17	16
16 лет	17	15	14	20	18	16
17 лет	18	16	15	21	19	17

### Оценка челночного бега с ведением мяча

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
15 лет	9,5 и менее	9,6-10,6	10,7	8,9 и менее	9,0-9,5	9,6
16 лет	9,4 и менее	10,3-11,6	10,7	8,3 и менее	8,4-9,1	9,2
17 лет	9,4 и менее	9,5-10,5	10,6	8,2 и менее	8,3-9,0	9,1

### Оценка бросков мяча в кольцо

№ п\п	Контрольные упражнения	Возраст		
		15	16	17
2.	10 штрафных бросков (попаданий).	6	8	9
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	8	9	10

## 2.6. Методические материалы

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации.
2. Принцип постепенности.
3. Принцип систематичности и последовательности.
4. Принцип сознательности и активности.
5. Принцип наглядности.

Формирование универсальных учебных действий:

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"><li>• Рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li><li>• Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li><li>• Определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li><li>• Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<p>Личностные, коммуникативные, регулятивные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>Личностные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

## 2.7. Список литературы

- Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
- О з о л и н н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006.
- Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
- Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий; М.: Просвещение, 2013 г.
- Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г.
- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
- Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
- Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

### **Нормативные документы, регулирующих внеурочную деятельность.**

- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрания России от 11 июня 2002 г. № 30"51"433/16)
- О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Министерства образования Российской Федерации от 2 апреля 2002 г. № 13"51"28/13)
- Методические рекомендации о расширении деятельности детских и молодёжных объединений в образовательных учреждениях (Письмо Минобрания России от 11.02.2000 г. № 101/28"16)
- П.6ст.9 Закона РФ «Об образовании». В соответствии СП. 19 Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей. В соответствии с п. 2 Типового положения об образовательном учреждении, утв. Постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001г. №196 (в ред. Постановлений Правительства РФ от23.12.2002 №919, от 01.02.2005 № 49), на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре.



## Учебный график

*Приложение*

№ п/п	Планируемая дата	Содержание занятий	Всего часов	Место проведения	Форма контроля
1.	09	Влияние занятий спортом на организм	1	Спортивный зал	Рефлексия
2.	09	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	4	Спортивный зал	Наблюдение
3.	09	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	1	Спортивный зал	Наблюдение
4.	09	Развитие выносливости	2	Спортивный зал	Наблюдение
5.	09	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, шагом и прыжком.	1	Спортивный зал	Наблюдение
6.	09	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча	1	Спортивный зал	Рефлексия
7.	09	Повторить передачу мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча.	2	Спортивный зал	Рефлексия
8.	09	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой».	3	Спортивный зал	Наблюдение
9.	09	Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего.	4	Спортивный зал	Наблюдение
10.	10	Правила игры в баскетбол.	2	Спортивный	Рефлексия

				зал	
11.	10	ОФП. Кроссовая подготовка.	3	Спортивный зал	Наблюдение
12.	10	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	2	Спортивный зал	Наблюдение
13.	10	Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении.	3	Спортивный зал	Наблюдение
14.	10	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.	2	Спортивный зал	Наблюдение
15.	11	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке.	3	Спортивный зал	Наблюдение
16.	11	Прыжки в высоту и в длину.	2	Спортивный зал	Наблюдение
17.	11	Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения Ловля мяча от пола с отскоком и полу отскоком.	3	Спортивный зал	Наблюдение
18.	11	Правила самостоятельного выполнения физических упражнений.	2	Спортивный зал	Рефлексия
19.	11	ОФП. Скоростно-силовые упражнения.	3	Спортивный зал	Наблюдение
20.	12	Индивидуальные действия в защите перехват мяча, борьба за мяч.	2	Спортивный зал	Наблюдение
21.	12	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов.	3	Спортивный зал	Наблюдение

22.	12	Упражнения со штангой и гантелями.	2	Спортивный зал	Наблюдение
23.	12	Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	3	Спортивный зал	Рефлексия
24.	12	Действие без мяча, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую.	2	Спортивный зал	Наблюдение
25.	12	Действие без мяча, передвижение приставными шагами правым и левым боком.	2	Спортивный зал	Наблюдение
26.	01	История Баскетбола	2	Спортивный зал	Рефлексия
27.	01	Стойки, кувырки, опорные прыжки.	3	Спортивный зал	Наблюдение
28.	01	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении.	2	Спортивный зал	Наблюдение
29.	01	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение.	3	Спортивный зал	Наблюдение
30.	02	Спортивные игры 3*3 ,4*4	2	Спортивный зал	Наблюдение
31.	02	Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.	2	Спортивный зал	Наблюдение
32.	02	Действие мяча, переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	2	Спортивный зал	Наблюдение
33.	02	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	2	Спортивный зал	Наблюдение

34.	02	Аутогенная тренировка.	2	Спортивный зал	Наблюдение
35.	03	Лазание по канату.	3	Спортивный зал	Наблюдение
36.	03	Спортивная игра баскетбол по правилам.	2	Спортивный зал	Наблюдение
37.	03	Действия без мяча, передвижение в основной стойке.	2	Спортивный зал	Наблюдение
39.	03	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.	1	Спортивный зал	Наблюдение
40	03	Тактические действия, командные действия в нападении.	1	Спортивный зал	Наблюдение
41	03	Игры по упрощённым правилам.	2	Спортивный зал	Наблюдение
	04	«Мировое олимпийское движение».	2	Спортивный зал	Рефлексия
	04	Игры 3*3,4*4.	2	Спортивный зал	Наблюдение
	04	Изучение правил игры.	2	Спортивный зал	Рефлексия
	04	Тактические действия, командные действия в нападении.	2	Спортивный зал	Рефлексия
	04	Игры 3*3.4*4	2	Спортивный зал	Наблюдение
	04	Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.	2	Спортивный зал	Рефлексия
	05	Тактические действия индивидуальные-выбивание и перехват мяча.	2	Спортивный зал	Наблюдение

05	Тактические действия вбрасывания мяча с лицевой ниши.	2	Спортивный зал	Наблюдение
05	Влияние спорта на личность.	2	Спортивный зал	Рефлексия
05	Игра 3*3,4*4	2	Спортивный зал	Наблюдение
05	Тактические действия: групповая защита.	2	Спортивный зал	Наблюдение
05	Итоговое занятие.	2	Спортивный зал	рефлексия
	Итого часов	110		