

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 1»
Чистопольского муниципального района РТ

**Рабочая программа объединения
дополнительного образования
«Баскетбол»**

Руководитель: Ахметов А.Ф.,
учитель физической культуры

2023 год

Пояснительная записка

Не секрет, что школа зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в баскетбол.

В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Учебная программа “Баскетбол” предназначена для учреждений общего и дополнительного образования и рассчитана на двухлетний курс обучения детей с 12 по 17 лет. Основой данной программы является учебная программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ “Баскетбол”

Содержание программы дополнено увеличением часов по разделам “Специальная физическая подготовка”, “Техническая и тактическая подготовка”.

Цель программы – формирование у воспитанников навыков игры в баскетбол.

Задачи:

- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- развивать физические способности учащихся;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- воспитывать волевые качества.

В секцию принимаются учащиеся с основной группой здоровья.. Занятия проводятся 2раза в неделю по 4 часа. Общее количество – 140 часов.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты.

Контрольные нормативы по баскетболу.

Кл./упр.	Бросок в кольцо с 5-ти точек		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Передача мяча в круг (за 30 сек.) D □ 30 см S □ 2 м	
	м	д	м	д	м	д
6	9	7	5	5	13	10
	6	4	3	2	10	8
	4	3	1	1	8	6
7	10	7	6	5	15	11
	7	5	4	3	12	10
	5	3	2	1	10	8
8	11	8	6	5	16	12
	8	6	4	3	13	11
	6	4	2	1	11	9
9	13	10	6	5	17	13

	11 8	8 6	5 3	4 2	14 12	12 10
10	15 12 9	12 9 7	7 5 3	6 4 2	18 15 13	14 13 11
11	15 13 11	13 11 9	7 6 4	6 5 3	18 16 15	16 15 13

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		11 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,1	10,6	11,1	9,8	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,5	12,0	12,5	10,9	11,4	11,9
	ж	11,7	12,2	12,7	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	175	165	155
	ж	160	150	145	166	158	150

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		13 лет			14 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития баскетбола	8	8	0
2	Гигиена баскетболиста	8	8	0
3	Техническая подготовка			
3.1	Специальные технические приемы	50	10	40
3.2	Терминология и судейские жесты	10	5	5
4	Тактическая подготовка			
4.1	Специальные технические приемы	40	20	20
4.2	Правила баскетбола	20	10	10
5	Общая физическая подготовка	40	0	40
6	Специальная физическая подготовка			
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	40	0	40
	Итого	216	61	155

Учебно-тематический план

Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития баскетбола	5	5	0
2	Гигиена баскетболиста	6	6	0
3	Техническая подготовка			
3.1	Специальные технические приемы	40	10	30
3.2	Терминология и судейские жесты	10	5	5
4	Тактическая подготовка			
4.1	Специальные технические приемы	30	10	20

4.2	Правила баскетбола	25	5	20
5	Общая физическая подготовка	50	0	50
6	Специальная физическая подготовка			
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	50	0	50
	Итого	216	41	175

Содержание изучаемого курса

Первый год обучения

История развития баскетбола Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Гигиена баскетболиста Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. **Техническая подготовка** Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой с места.
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
9. Освободиться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.
13. Противодействовать атаке корзины.

Второй год обучения

История развития баскетбола

Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Гигиена баскетболиста

Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Техническая подготовка

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические

упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:

1. Как необходимо настраиваться на игру.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.
4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:

1. Ловить мяч одной рукой одной в прыжке.
2. Ловить мяч одной рукой в прыжке.
3. Передавать мяч одной рукой.
4. Передавать мяч одной рукой на одном уровне.
5. Обводить соперника с изменением направления.
6. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
7. В нападающих действиях выполнить “наведение”.
8. В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.
9. В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”.
10. В защитных действиях выполнить “проскальзывание”.
11. В защитных командных действиях противодействовать “скрестному выходу”.
12. Заполнять протокол игры.
13. Оказать первую помощь при легких травмах.

Методическое обеспечение 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы приемы /	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговы й
1.	Вводное занятие.	Коллектив ная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История баскетбола в России.	Коллектив ная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнито фон	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллектив ная	Беседа.	Плакаты	Медицинск ая комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллектив ная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллектив ная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собесед ование
6.	Сведения о строении организма	Коллектив ная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллектив ная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсужде ние
8.	Техника безопасности	Коллектив ная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллектив ная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллектив ная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсужде ние
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсужде ние
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсужде ние

13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

4.2. Методическое обеспечение 2-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.	
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	

		группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Терминология, жестикуляция		
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки и баскетбольные щиты с кольцами.

Спортивный инвентарь:

баскетбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

баскетбольные щиты с кольцами;

гимнастические маты;

теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 216 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№ занятий по порядку	Тема урока	Дата проведе ния	
1-2	Изучение правил игры в баскетбол Разминка, ведение мяча Эстафеты с мячом	04.09	
3-4	Разминка Ведение мяча с броском в кольцо Эстафеты с мячом	05.09	
5-6	Разминка Передача мяча верхом штрафные броски	11.09	
7-8	Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Технические стафеты с мячом	12.09	
9-10	Разминка Броски со средней дистанции	18.09	
11-12	Разминка Повторение правил игры в баскетбол Зонная защита	19.09	
13-14	Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Бросок в кольцо с отклонением	25.09	
15-16	Разминка изучение правил игры в стритбол игра на одно кольцо	26.09	
17-18	Разминка Позиционное нападение Эстафеты с мячом	02.10	
19-20	Разминка Персональная защита Эстафеты с мячом	03.09	
21-22	Разминка Ведение мяча с броском от щита Игра в баскетбол	09.10	
23-24	Разминка Судейская теория Игра в баскетбол	10.10	
25-26	Разминка Быстрый переход от защиты в нападение, обратно возвращение в защиту Игра в баскетбол	16.10	
27-28	Разминка Челночный бег, применение тактического фолоа Игра в баскетбол	17.10	

29-30	Разминка Игра в пас в движении, опорные броски Игра в баскетбол	23.10	
31-32	Разминка Дальний бросок и последующий подбор мяча, судейство Игра в баскетбол	24.10	
33-34	Разминка Игра в пас на коротком расстоянии без ведения мяча Игра в стритбол	06.11	
35-36	Разминка Бег по залу на выносливость Бросок в кольцо из-под щита	07.11	
37-38	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов Передача мяча верхом, низом, за спиной с ведением мяча	13.11	
39-40	Разминка Игра в пас в движении, опорный бросок Игра в баскетбол	14.11	
41-42	Разминка Легкоатлетические упражнения Игра в баскетбол	20.11	
43-44	Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам	21.11	
45-46	Разминка Игра в пас в движении, дальний бросок Игра в баскетбол	27.11	
47-48	Разминка Бросок со средней дистанции, постановка заслона Игра в баскетбол	28.11	
49-50	Разминка Подбор катящегося мяча с дальнейшим ведением. Судейская теория	04.12	
51-52	Разминка Игра в пас верхом, низом, штрафные броски Игра в баскетбол	05.12	
53-54	Разминка. Баскетбольные эстафеты. Игра в баскетбол	11.12	
55-56	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в баскетбол	12.12	

57-58	Разминка Постановка заслона, блокшота Игра в баскетбол	18.12	
59-60	Разминка. Персональная защита, постановка заслона в нападении Игра в баскетбол	19.12	
61-62	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в баскетбол	25.12	
63-64	Разминка Подставление под игрока в защите Зонная защита Игра в баскетбол	26.12	
65-66	Разминка. Баскетбольные эстафеты. Понятие прессинга и его применение Сдача контрольных нормативов	09.12	
67-68	Разминка Дальний, средний бросок Подбор мяча на своём и чужом щите Игра в баскетбол	15.01	
69-70	Разминка Броски в кольцо с подбором Повторение правил игры в баскетбол Игра в баскетбол	16.01	
71-72	Разминка. Подвижные эстафеты. Быстрый выход из защиты в нападение Игра в баскетбол	22.01	
73-74	Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в баскетбол	23.01	
75-76	Разминка Игра в пас без ведения и с ведением мяча Игра в баскетбол	29.01	
77-78	Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Судейская теория Игра в баскетбол	30.01	
79-80	Разминка Технические элементы, постановка заслона Игра в баскетбол	05.02	

81-82	Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами	06.02	
83-84	Разминка Передача мяча во встречных колоннах и в тройках Игра в баскетбол	12.02	
85-86	Разминка Техника нападения и защиты Игра в баскетбол	13.02	
87-88	Разминка Передача мяча на коротком расстоянии в максимальном темпе Эстафеты с мячом и спортивными снарядами	19.02	
89-90	Разминка Чередование высокого и низкого отскока мяча при ведении Игра в баскетбол	20.02	
91-92	Разминка Ведение мяча на два шага с передачей судейство Игра в баскетбол	26.02	
93-94	Разминка Просмотр баскетбольных матчей с рабором моментов Эстафеты с мячом и спортивными снарядами	27.02	
95-96	Разминка Подбор мяча на чужом щите с последующим броском в кольцо Игра в баскетбол	04.03	
97-98	Разминка Тактика нападения и защиты Игра в баскетбол	05.03	
99-100	Разминка Постановка заслонов в защите и в нападении Эстафеты с мячом и спортивными снарядами	11.03	
101-102	Разминка Игра в пас без ведения мяча с последующим броском в кольцо Игра в баскетбол	12.03	
103-104	Разминка Броски с отклонением от игрока Ведение мяча с передачей назад Игра в баскетбол	19.03	
105-106	Разминка Просмотр и анализ баскетбольных матчей Игра в баскетбол	20.03	
107-108	Разминка Передача мяча в парах Игра на одно кольцо	08.04	

109-110	Разминка Судейская теория, средний бросок Игра в баскетбол	09.04	
111-112	Разминка Персональная защита и выход из под прессинга Игра в пас низом Игра в баскетбол	15.04	
113-114	Разминка Подбор катящегося мяча Эстафеты со спортивными снарядами	16.04	
115-116	Разминка Отбор мяча, быстрый выход в нападение Игра в баскетбол	22.04	
117-118	Разминка Зонная защита с переходом на персональную Игра в пас низом Игра в баскетбол	23.04	
119-120	Разминка Бег на выносливость по спортзалу Эстафеты со спортивными снарядами	29.04	
121-122	Разминка Техника игрока при персональной защите Дальний бросок с подбором Игра в баскетбол	30.04	
123-124	Разминка Одновременные передачи мяча в парах Переход в нападение без ведения мяча Игра в баскетбол	06.05	
125-126	Разминка Штрафные броски, броски со средней дистанции Эстафеты со спортивными снарядами	07.05	
127-128	Разминка Просмотр и анализ баскетбольных матчей Игра в баскетбол	13.05	
129-130	Разминка Ведение мяча со сменой ведущей руки Бросок с отклонением из под заслона	14.05	
131-132	Разминка Повторение правил игры в баскетбол Подача через всю площадку Игра в баскетбол	20.05	
133-134	Разминка Ведение мяча с передачей за спиной Средний бросок с подбором и передачей Игра в баскетбол	21.05	
135-136	Разминка Ведение мяча с броском от кольца Розыгрыш численного большинства в нападении Игра в баскетбол	22.05	

137-138	Разминка Челночный бег в парах Подача и открывание под бросок Сдача контрольных нормативов	24.05	
139-140	Разминка Броски в кольцо с остановкой, отклонением Игра в баскетбол	25.05	

Используемая литература:

1. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева) / А.Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003, - 68 с.
2. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А, Зданевича / А.Н. Каинов, Н.В, Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005, - 52 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана. - М.: физкультура и спорт, 1998. 496 с.
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ// Физкультура в школе. – 2006.-№6.
6. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя/под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.-М.: Просвещение, 1998. – 112 с.