МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 176

Утверждена приказом от 28.08.2026г. № 68/17-о

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст обучающихся:	10-18 лет
Нормативный срок обучения:	1 года
Форма обучения:	очная
Язык обучения:	русский

Автор – составитель:
Боровских Татьяна Ильинична

ЕКАТЕРИНБУРГ, 2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребёнка к социальному и профессиональному самоопределению. Программа курса по физической культуре “Баскетбол” разработана для учащихся 5-7 и 8-11 с учётом физического развития учащихся, возможностей спортивной базы и рассчитана на 3 часа и на 4 часа в неделю для 1 группы обучения, с каникулярным временим.

Место и роль физкультуры и спорта в воспитании школьников

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создаёт возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Место программы в учебно-воспитательном процессе:

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное-воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Цель программы:

Создание условий для удовлетворения потребности ребёнка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы:

Рабочая программа по баскетболу предназначена для детей, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 часа, два раза в неделю.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

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: с партнёром, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками). 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-вперёд толчком одной и приземлением на одну ногу. 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком. 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 плеча2.5. Передача одной рукой с шагом вперед. 2.6. То же после ведения мяча. 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола2.8. 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 отскока.

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 остановки4.4. 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.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	теория	практика
1	Основы знаний	10	
2	Специальная подготовка техническая		52
3	Специальная подготовка тактическая		44
4	ОФП		20
5	СОРЕВНОВАНИЯ		10
	итого	10	126

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 – 11 класс

№ п/п	*Кол-во часов*	*Теория*	*Практика*
	Содержание занятий		
1.	1ч	Правила ТБ по баскетболу при проведении занятий, общие понятия об игре	
2.	1ч	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	
3.	1ч		Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
4.	1ч		Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
5.	1ч		Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
6.	1ч		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
7.	1ч		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
8.	1ч	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	
9.	1ч		Техника передвижения приставными шагами. Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком.
10.	1ч		Остановки. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.
11.	1ч		Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
12.	1ч		Специальная физическая подготовка
13.	1ч		Специальная физическая подготовка
14.	1ч		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
15.	1ч		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
16.	1ч		Совершенствование техники передвижений. Действие без мяча.

17.	1ч		Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Специальная физическая подготовка
18.	1ч		Специальная физическая подготовка
19.	1ч		Учебная игра в одну корзину. Развитие координационных способностей.
20.	1ч		Учебная игра в одну корзину. Развитие координационных способностей.
21.	1ч		Учебная игра в одну корзину. Развитие координационных способностей.
22.	1ч		Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах.
23.	1ч		Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах.
24.	1ч		Передачи мяча двумя руками с остановкой от пола и двумя руками сверху.
25.	1ч		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.
26.	1ч		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
27.	1ч		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
28.	1ч		Игровые задания с передачами, ловлей и ведением мяча.
29.	1ч		Игровые задания с передачами, ловлей и ведением мяча.
30.	1ч		Игровые задания с передачами, ловлей и ведением мяча.
31.	1ч		Специальная физическая подготовка
32.	1ч		Специальная физическая подготовка
33.	1ч		Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.
34.	1ч		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
35.	1ч		Отработка техники в учебной игре в баскетбол.
36.	1ч		Отработка техники в учебной игре в баскетбол.
37.	1ч		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

38.	1ч	Техническая подготовка баскетболиста.	
39.	1ч	Техническая подготовка баскетболиста.	
40.	1ч		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
41.	1ч		Учебно-тренировочная игра.
42.	1ч		Учебно-тренировочная игра.
43.	1ч		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
44.	1ч		Специальная физическая подготовка
45.	1ч		Специальная физическая подготовка
46.	1ч		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
47.	1ч		Учебно-тренировочная игра.
48.	1ч		Учебно-тренировочная игра.
49.	1ч		Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдное высоким и низким отскоком, стоя на месте и в движении
50.	1ч		Игра по упрощённым правилам.
51.	1ч		Эстафеты с ведением мяча и передачами.
52.	1ч		Эстафеты с ведением мяча и передачами.
53.	1ч		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
54.	1ч		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения.
55.	1ч	Психологическая подготовка баскетболиста.	
56.	1ч		Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
57.	1ч		Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.
58.	1ч		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным

			сопротивлением защитника.
59.	1ч	Соревновательная деятельность баскетболиста.	
60.	1ч		Учебная игра в стритбол (3х3)
61.	1ч		Учебная игра в стритбол (3х3)
62.	1ч		Бросок одной рукой с места.
63.	1ч		Специальная физическая подготовка
64.	1ч		Специальная физическая подготовка
65.	1ч		Бросок одной рукой с места и в движении.
66.	1ч		Бросок одной рукой в движении снизу.
67.	1ч		Игра по упрощённым правилам.
68.	1ч		Броски мяча в корзину с трёх секундной зоны. Штрафной бросок.
69.	1ч.		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.
70.	1ч	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	
71.	1ч		Дрибдинг 1х1.
72.	1ч		Дрибдинг 1х2.
73.	1ч		Дрибдинг 1х3.
74.	1ч		Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.
75.	1ч		Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.
76.	1ч		Соревновательная практика
77.	1ч		Соревновательная практика
78.	1ч		Броски мяча со средней и дальней дистанции.
79.	1ч		Броски мяча со средней и дальней дистанции.
80.	1ч		Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
81.	1ч		Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
82.	1ч		Специальная физическая подготовка
83.	1ч		Специальная физическая подготовка
84.	1ч		Борьба за мяч, отскочивший от щита. Игровые задания.
85.	1ч		Борьба за мяч, отскочивший от щита. Игровые задания.
86.	1ч		Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.
87.	1ч		Учебная игра.
88.	1ч		Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой.
89.	1ч		Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке.

90.	1ч	Правила судейства соревнований по баскетболу.	
91.	1ч		Развитие выносливости и координации. Учебная игра.
92.	1ч		Совершенствование техники бросков. Бросок мяча в движении после двух шагов.
93.	1ч		Бросок мяча в движении после двух шагов.
94.	1ч		Бросок мяча в движении после двух шагов.
95.	1ч		Выбор места и момента в борьбе за отскочивший от щита мяч. Отсекание (умение ставить спину).
96.	1ч		Отсекание (умение ставить спину).
97.	1ч		Борьба за мяч под щитом. Отсекание. Учебная игра.
98.	1ч		Учебная игра.
99.	1ч		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
100.	1ч		Выполнение технических приемов и тактических действий.
101.	1ч		Специальная физическая подготовка
102.	1ч		Специальная физическая подготовка
103.	1ч		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
104.	1ч		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
105.	1ч		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
106.	1ч		Выполнение технических приемов и тактических действий в учебной игре.
107.	1ч		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.
108.	1ч		Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.
109.	1ч		Учебная игра с заданиями.
110.	1я		Учебная игра с заданиями.
111.	1ч		Дрибдинг 2х2.
112.	1ч		Дрибдинг 3х3.
113.	1ч		Личная система защиты. Учебная игра.
114.	1ч		Учебная игра.
115.	1ч		Игра в защите. Прессинг по всей площадке.
116.	1ч	Психологическая подготовка баскетболиста.	
117.	1ч		Соревновательная практика
118.	1ч		Соревновательная практика
119.	1ч		Соревновательная практика
120.	1ч		Выполнение различных технических приёмов в усложненных условиях.

			Учебная игра.
121.	1ч		Выполнение различных технических приёмов в усложненных условиях. Учебная игра.
122.	1ч		Выполнение различных технических приёмов в усложненных условиях. Учебная игра.
123.	1ч		Выполнение технических приёмов и тактических действий в разных игровых ситуациях.
124.	1ч		Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
125.	1ч		Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты.
126.	1ч		Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты.
127.	1ч		Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты.
128.	1ч		Нападение против зонной защиты.
129.	1ч		Нападение против зонной защиты.
130.	1ч		Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты.
131.	1ч		Соревновательная практика
132.	1ч		Соревновательная практика
133.	1ч		Специальная физическая подготовка
134.	1ч		Специальная физическая подготовка
135.	1ч		Физическая подготовка спортсмена. ОФП.
136.	1ч		Физическая подготовка спортсмена. ОФП.
итог		10 часов.	126 часов

№	Период обучения	Общее кол-во часов (в год)	Теория	Практика
1.	1 год обучения	136	10	126
	ИТОГО:	136	10	126

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	теория	практика
1	Основы знаний	10	
2	Специальная подготовка техническая		35
3	Специальная подготовка тактическая		30
4	ОФП		18
5	СОРЕВНОВАНИЯ		7
	итого	12	90

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 – 8 классы

№ п/п	***Кол-во часов***	***Теория***	***Практика***
	Содержание занятий		
1.	1ч	Правила ТБ по баскетболу при проведении занятий, общие понятия об игре	
2.	1ч	Развитие баскетбола в России и за рубежом.	
3.	1ч		Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
4.	1ч		Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
5.	1ч		Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
6.	1ч		Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
7.	1ч		Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

8.	1ч	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	
9.	1ч	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	
10.	1ч		Техника передвижения приставными шагами. Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком.
11.	1ч		Остановки. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.
12.	1ч		Остановки. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.
13.	1ч		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
14.	1ч		Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
15.	1ч		Совершенствование техники передвижений. Действие без мяча.
16.	1ч		Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.
17.	1ч		Развитие координационных способностей.
18.	1ч		Развитие координационных способностей.
19.	1ч		Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах.
20.	1ч		Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах.
21.	1ч		Передачи мяча двумя руками с остановкой от пола и двумя руками сверху.
22.	1ч		Передачи мяча двумя руками с остановкой от пола и двумя руками сверху.
23.	1ч		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.
24.	1ч		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.
25.	1ч		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
26.	1ч		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
27.	1ч		Игровые задания с передачами, ловлей и ведением мяча.
28.	1ч		Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.
29.	1ч		Упражнений на развитие специальных физических качеств.
30.	1ч		Упражнений на развитие специальных физических качеств.
31.	1ч		Отработка техники в учебной игре в баскетбол.
32.	1ч		Обучения техники ловли и передачи мяча.

33.	1ч.	Техническая подготовка баскетболиста.	
34.	1ч		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
35.	1ч		Учебно-тренировочная игра.
36.			Учебно-тренировочная игра.
37.	1ч		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
38.	1ч		Учебно-тренировочная игра.
39.	1ч		Учебно-тренировочная игра.
40.	1ч		Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдное высоким и низким отскоком, стоя на месте и в движении
41.	1ч		Игра по упрощённым правилам. 3х3
42.	1ч		Игра по упрощённым правилам. 3х3
43.	1ч		Эстафеты с ведением мяча и передачами.
44.	1ч		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
45.	1ч		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения.
46.	1ч	Техническая подготовка баскетболиста.	
47.	1ч	Психологическая подготовка баскетболиста.	
48.	1ч		Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
49.	1ч		Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.
50.	1ч		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
51.	1ч	Соревновательная деятельность баскетболиста.	
52.	1ч		Учебная игра
53.	1ч		Учебная игра
54.	1ч		Бросок одной рукой с места.
55.	1ч		Бросок одной рукой с места и в движении.
56.	1ч		Бросок одной рукой в движении снизу.
57.	1ч		Игра по упрощённым правилам.
58.	1ч		Броски мяча в корзину с трёх секундной зоны. Штрафной бросок.
59.	1ч		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях

			жесткого сопротивления
60.	1ч		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления
61.	1ч		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.
62.	1ч	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	
63.	1ч		Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.
64.	1ч		Броски мяча со средней и дальней дистанции.
65.	1ч		Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
66.	1ч		Борьба за мяч, отскочивший от щита. Игровые задания.
67.	1ч		Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.
68.	1ч		Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой.
69.	1ч		Борьба за мяч под щитом. Отсекание
70.	1ч	Правила судейства соревнований по баскетболу.	
71.	1ч		Развитие выносливости и координации. Учебная игра.
72.	1ч		Развитие выносливости и координации. Учебная игра.
73.	1ч		Учебная игра.
74.	1ч		Совершенствование техники бросков. Бросок мяча в движении после двух шагов.
75.	1ч		Выбор места и момента в борьбе за отскочивший от щита мяч. Отсекание (умение ставить спину).
76.	1ч		Учебная игра.
77.	1ч		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
78.	1ч		Выполнение технических приемов и тактических действий.
79.	1ч		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
80.	1ч		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
81.	1ч		Выполнение технических приемов и тактических действий в учебной игре.
82.	1ч		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.
83.	1ч		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.
84.	1ч		Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.
85.	1ч		Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.
86.	1ч	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	

87.	1ч	Соревновательная деятельность баскетболиста.	
88.	1ч		Учебная игра с заданиями.
89.	1ч		Действия игроков в защите.
90.	1ч		Действия игроков в защите.
91.	1ч		Действия игроков в защите.
92.	1ч		Игра в защите. Прессинг по всей площадке.
93.	1ч		Выполнение различных технических приёмов в усложненных условиях. Учебная игра.
94.	1ч		Выполнение технических приёмов и тактических действий в разных игровых ситуациях.
95.	1ч		Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
96.	1ч		Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты.
97.	1ч		Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты.
98.	1ч		Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты.
99.	1ч		Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты.
100.	1ч		Физическая подготовка спортсмена. ОФП.
101.	1ч		Физическая подготовка спортсмена. ОФП.
102.	1ч		Физическая подготовка спортсмена. ОФП.
итог	102	12 часов.	90 часов

IY.РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПЕРИОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№	Период обучения	Общее кол-во часов (в год)	Теория	Практика
1.	1 год обучения	102	12	90
	ИТОГО:	102	12	90

Y.ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Защита разработанных проектов. После освоения программы документ об образовании не выдается.

YI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период	**Дата**		**Продолжительность**
	начало	**окончание**	**количество учебных недель**
I триместр	01.09.2026	29.11.2026	11
II триместр	30.11.2026	28.02.2027	11
III триместр	01.03.2027	28.05.2027	12
Итого в учебном году			34

Нерабочими праздничными днями являются:
воскресенье
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10 января - Новогодние каникулы;
7 января - Рождество Христово;
23 февраля - День защитника Отечества;
8 марта - Международный женский день;
1 мая - Праздник Весны и Труда;
9 мая - День Победы;
4 ноября - День народного единства.

YII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребёнка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приёмами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приёмы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приёмы.

- Овладеть комплексом приёмов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приёмы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Формирование умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

YIII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально–техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы:

Спортивный зал, баскетбольные мячи кол-во 20 шт, гимнастические скамеки -8 шт, скакалки 20 шт, маты -20 шт.

IX. СПИСОК ЛИТЕРТУРЫ

Методическое обеспечение и литература.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ.ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с французского, / Под редакцией Л. Ю. Поплавского. - Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера - И,1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. - М. 2002.
- Чернова К. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2001.