

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию Усть-Пристанского района**

**МКОУ "Коробейниковская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете

Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Шевченко Т.Г.  
Приказ № 19  
от «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
**«Баскетбол»**

**направление: спортивно-оздоровительное**  
на 2024–2025 учебный год

для обучающихся 10-11 классов

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189;
- Основной образовательной программой основного общего образования муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Коробейниковская средняя общеобразовательная школа»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Учебным планом муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Коробейниковская средняя общеобразовательная школа»;
- Положением об организации внеурочной деятельности учащихся в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении «Коробейниковская средняя общеобразовательная школа»;

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

Для реализации этой поставлены следующие задачи:

1. познакомить учащихся со спортивной игрой «Баскетбол» и возможностью использовать её при организации досуга;
2. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
3. развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально- чувственную сферу;
4. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **Общая характеристика курса программы внеурочной деятельности "Баскетбол"**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004. Под редакцией авторского коллектива Ю. М. Портнова, В.Г.Башкирова, В. Г. Луничкина, программа относится к спортивно – оздоровительному направлению.

## Описание места курса программы внеурочной деятельности «Баскетбол»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 5-9 классов. Рассчитана на 170 занятий (по 45 мин.) Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

**Формы занятий:** игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, школьные соревнования, межшкольные соревнования

**Виды деятельности:** познавательная, конструктивная, спортивные игры.

**Формы подведения итогов** – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

### Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по

получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## **Содержание курса программы внеурочной деятельности «Баскетбол»**

### **10 класс**

#### **I. Теоретическая подготовка**

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Элементы техники в баскетболе. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.

#### **II. Техническая подготовка**

**1. Упражнения без мяча.** Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча.** Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча.** На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча.** Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

#### **III. Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч

после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## **11 класс**

### **I. Теоретическая подготовка**

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Элементы техники в баскетболе. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.

### **II. Техническая подготовка**

**1. Упражнения без мяча.** Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча.** Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча.** На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча.** Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **III. Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## Тематическое планирование

### 10 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	10	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	<b>Техническая подготовка</b>	17	
	Упражнения без мяча	3	
	Ловля и передача мяча	4	
	Ведение мяча	4	
	Броски мяча в кольцо	6	
3	<b>Тактическая подготовка</b>	7	
	<b>Итого</b>	34 часа.	

### 11 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	8	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать
2	<b>Техническая подготовка</b>	17	
	Упражнения без мяча	3	
	Ловля и передача мяча	4	
	Ведение мяча	4	
	Броски мяча в кольцо	6	
7	<b>Тактическая подготовка</b>	9	

	<b>Итого</b>	34	ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
--	--------------	----	--

**Планируемые результаты изучения учащимися курса программы внеурочной деятельности.**

<b>Личностные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Предметные результаты</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>• Готовность к преодолению трудностей;</li> <li>• Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;</li> <li>• Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>• Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять простейшие комбинации;</li> <li>• играть по правилам в спортивные игры баскетбол;</li> <li>• самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;</li> <li>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</li> </ul>

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;



№	Форма контроля	Дата	Ответственный
1	Соревнования по баскетболу	октябрь	учитель ФК
2	Соревнования по баскетболу “Рождественский турнир”	январь	учитель ФК
3	Соревнования по баскетболу посвященные “Дню защиты детей”	июнь	учитель ФК

### Урочно-тематическое планирование

#### 10 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>10</b>
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом.		1ч
2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.		1ч
3	Физическая подготовка баскетболиста.		1 ч
4	Техническая подготовка баскетболиста.		1 ч
5	Тактическая подготовка баскетболиста.		1ч
6	Соревновательная деятельность баскетболиста.		1ч
7	Организация и проведение соревнований по баскетболу.		1 ч
8	Правила судейства соревнований по баскетболу.		1 ч
9	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.		1ч
10	Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом		1ч
<b>II</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>17</b>
	<b>Упражнения без мяча</b>		<b>3</b>
11	Упражнения без мяча.		1 ч
12	Передвижение, остановка, поворот.		1 ч
13	Имитация защитных действий и действий в атаке.		1ч
	<b>Ловля и передача мяча</b>		<b>4</b>
14	Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.		1ч
15	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.		1 ч
16	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.		1 ч
17	Ловля мяча после отскока. Ловля высоколетящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.		1ч
	<b>Ведение мяча</b>		<b>4</b>

18	На месте. В движении шагом. В движении бегом. Тоже с изменением направления и скорости. Тоже с изменением высоты отскока.		1ч
19	Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.		1 ч
20	Стойка при высоком и низком ведении. Характер контакта кисти ведущей руки с мячом. Изменения направления движения.		1 ч
21	Перевод мяча перед собой и за спиной. Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом. Перевод мяча между ногами.		1ч
	<b>Броски мяча</b>		<b>6</b>
22	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.		1ч
23	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.		1 ч
24	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.		1 ч
25	Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.		1ч
26	Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.		1ч
27	В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.		1ч
<b>III</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>7</b>
28	Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом.		1 ч
29	Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.		1 ч
30	Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении.		1ч
31-32	Игра в баскетбол.		2ч
33-34	Игра в баскетбол.		2 ч

## 11 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>8</b>
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом.		1ч
2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.		1ч
3	Физическая подготовка баскетболиста.		1 ч
4	Техническая подготовка баскетболиста.		1 ч
5	Тактическая подготовка баскетболиста.		1ч
6	Организация и проведение соревнований по баскетболу.		1ч
7	Правила судейства соревнований по баскетболу.		1 ч
8	Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом		1 ч
<b>II</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>17</b>
	<b>Упражнения без мяча</b>		<b>3</b>
9	Упражнения без мяча.		1ч
10	Передвижение, остановка, поворот.		1ч
11	Имитация защитных действий и действий в атаке.		1 ч
	<b>Ловля и передача мяча</b>		<b>4</b>
12	Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.		1 ч
13	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.		1ч
14	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.		1ч
15	Ловля мяча после отскока. Ловля высоколетящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.		1 ч
	<b>Ведение мяча</b>		<b>4</b>
16	На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.		1 ч
17	Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.		1ч
18	Стойка при высоком и низком ведении. Характер контакта кисти ведущей руки с мячом. Изменения направления движения.		1 ч
19	Перевод мяча перед собой и за спиной. Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом. Перевод мяча между ногами.		1 ч
	<b>Броски мяча</b>		<b>6</b>
20	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.		1ч
21	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.		1 ч
22	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.		1ч
23	Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.		1 ч

24	Штрафной. Двумя руками снизу движения. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.		1 ч
25	В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.		1 ч
<b>III</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>9</b>
26	Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом.		1ч
27-28	Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.		2 ч
29-30	Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении.		2 ч
31-32	Игра в баскетбол.		2ч
33-34	Игра в баскетбол.		2ч

### Список литературы

1. **Баскетбол** [Текст]: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
2. **Голомазов, В.А.**, [Текст]: Баскетбол в школе. [Текст]: Пособие для учителя. с авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.:“Просвещение”, 1976. - 111 с.
3. **Киселев П.А.**, [Текст]: Справочник учителя физической культуры [Текст] / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
4. **Колодиницкий , Г.А.**, Текст]: Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: уч. пособие для учителей и методистов/ Сост Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
5. **Кузнецов, В.С.** [Текст]: Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст]: библиотека учителя физической культуры/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодиницкий.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, - 2003. - 176 с.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). [Текст] / - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
7. Примерные программы по учебным предметам. [Текст] / П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
8. **Холодов, Ж.К.**, [Текст]: Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]. Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - Холодов Ж.К - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. - 480 с.