

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Беломорского муниципального округа
«Сумпосадская средняя общеобразовательная школа

**Принята
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 29.08.2025г.)**

**«Утверждаю»
Директор_____**

**Ломаш
Василий
Алексеевич**

Подписано цифровой подписью: **Ломаш
Василий Алексеевич**
DN: c=RU, o=Республика Карелия, l=с.
Сумский Посад, **Ломаш** Директор,
o=МИНИСТЕРСТВО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БЕЛОМОРСКОГО МUNICIPAL'NOGO OKRUGA
"СУМПОСАДСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",
1.2.643.100.1=12083034343539393731363939,
1.2.643.3.131.1.1=120C3130313130039373532
3036, email=muchmico_bk@mail.ru,
Ломаш Василий Алексеевич, **Ломаш**
Ломаш Василий Алексеевич

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

(основное общее образование, 5-9 классы)

Срок реализации 1 год

**Составители: Алексеева О.А., учитель
математики**

Содержание курса внеурочной деятельности Баскетбол»

Содержание спортивной секции «Баскетбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные

условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. История развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Техническая подготовка баскетболиста.
4. Тактическая подготовка баскетболиста.
5. Психологическая подготовка баскетболиста.
6. Соревновательная деятельность баскетболиста.
7. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Обще развивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка,). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты).

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. **Упражнения без мяча.** Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу (подскок). Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: крестный шаг правым (левым) боком: спиной вперед. 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. Имитация двух шагов.

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 после ведения на месте и в движении. Передача двумя руками с отскоком 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 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 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. Отбор мяча в отходе. Отбор мяча из-за спины.

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.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты освоения курса «Баскетбол»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданско-патриотического воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие *умения общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие *умения самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретённый опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие *умения самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

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.

– уметь выполнять основные технические и тактические приемы баскетболиста; проводить судейство, 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; чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

рассматривать физическую культуру как явление культуры;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Личностные, коммуникативные, регулятивные

• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых

двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

Личностные

- выполнять обще развивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;

Формы организации занятий

- 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

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	ЭОР по теме
1-2	Техника безопасности. Общие понятия об игре. Правила поведения. стойка игрока. Учебная игра.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
3-4	Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами, прыжком. Повороты с мячом и без мяча. Учебная игра.	2	
5-6	ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники и перемещений и владение мячом .Баскетбол.	2	
7-8	Техника передвижения приставными шагами. Передвижения правым левым боком. Остановки. Баскетбол.	2	
9-10	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Повторение техники передвижений при нападении.	2	
11-12	Тактика нападения. Специальная физическая подготовка. Учебная игра в одну корзину.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
13-14	Развитие координационных способностей. Игра. Способы ловли мяча. Передачи на месте и в движении.	2	
15-16	Передачи мяча двумя руками с остановкой от пола. Учебная игра.	2	
17-18	Повторение техники передвижения, переходы, остановки. ОФП. Отработка техники в учебной игре в баскетбол.	2	
19-20	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
21-22	Применение изученных способов ловли, передач, ведения. ОФП. Броски в кольцо с разных мест.	2	

	Баскетбол.		
23-24	Специальные упражнения. Учебная игра. Способы ловли мяча. Различные подводящие упражнения. Игра.	2	
25-26	Совершенствование техники ведения мяча. Взаимодействие двух игроков. Ведение мяча во взаимодействии двух игроков.	2	
27-28	Учебная игра. Различные упражнения на ловлю мяча в условиях сопротивления.	2	
29-30	Сочетание бросков из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Броски мяча с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	2	
31-32	Баскетбол. Сочетание выполнения упражнения по взаимодействию 3х игроков.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
33-34	Прыжки на скакалке. Учебная игра. Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	2	
35-36	Учебная игра. Штрафной бросок.	2	
37-38	Закрепление техники борьбы за мяч отскочившего от щита. Беседа к требованию питания спортсменов. Отжимания.	2	
39-40	Учебная игра. Развитие выносливости и координации. Игра.	2	
41-42	Совершенствование техники бросков. Различные передачи мяча. Учебная игра.	2	
43-44	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков, «подстраховка». Игра.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
45-46	Многообразное выполнение технических приемов и тактических действий. Различные приемы в условиях прессинга. Игра.	2	
47-48	ОФП. Прыжки на скакалке. Учебная игра. Защитные стойки и передвижения в зависимости от нападающих.	2	
49-50	Индивидуальные действия при нападении. Баскетбол. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	2	
51-52	Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Остановки.	2	
53-54	Упражнения ОФП. Учебная тренировочная игра в баскетбол. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	
55-56	Беседа по поводу судейства. Баскетбол. Игры развивающие физические способности.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
57-58	Упражнения с предметами на развитие координации движений. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	2	
59-60	Эстафеты с использованием передач, ловли, ведения, броска в кольцо. ОФП. Учебная игра.	2	
61-62	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Техника овладения мячом. Учебная игра.	2	
63-64	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Многообразное выполнение технических приемов и тактических	2	

	действий. Учебная игра.		
65-66	Применение индивидуальных тактических навыков в игре в баскетбол. Учебно–тренировочная игра.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
67-68	Применение изученных приемов в игре в баскетбол. Эстафеты на быстроту и ловкость. Учебная игра в баскетбол. Участие в судейской игре.	2	
69-70	Совершенствование техники ведения, броска мяча изученными способами. Эстафеты с использованием передач ,и ловли, ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра в «Баскетбол».	2	
71-72	Многоократное выполнение технических приемов и тактических действий. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих, техники и ловли мяча.	2	
73-74	Совершенствование техники бросков. Контрольный норматив – бросок мяча в движении. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч.	2	
75-76	Сочетание выполнения различных способов блокировки мяча в условиях жесткого сопротивления Чедование упражнений на развитие специальных физических качеств. Отработка техники в учебной игре в баскетбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
77-78	Закрепление тактических навыков в нападении с участием трех игроков. Специальные упражнения и комбинации. Упражнения на развитие выносливости. Применение тактических навыков в учебной игре.	2	
79-80	Применение индивидуальных тактических навыков при нападении в игре баскетбол. Взаимодействие двух игроков.	2	
81-82	Многоократное выполнение технических приемов и тактических действий. Упражнения для совершенствования техники с мячом и без мяча .Учебно –тренировочная игра.	2	
83-84	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	
85-86	Совершенствование техники передвижений. Вырывание , выбивание мяча и передача мяча одной рукой вперед и назад. Учебная игра.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
87-88	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий при нападении.	2	
89-90	Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Эстафеты с использованием передач, ловли, ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра.	2	
91-92	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками с мячом. Остановки прыжком, шагом, прыжком после бега и ведения мяча . упражнения общей физической подготовки..	2	

	Учебная игра.		
93-94	Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Эстафеты с использованием передач, ловли, ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра.	2	
95-96	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
97-98	Закрепление тактических навыков в нападении с участием трех игроков. Специальные упражнения и комбинации. Упражнения на развитие выносливости. Применение тактических навыков в учебной игре.	2	
99-100	Применение индивидуальных тактических навыков баскетбол. Взаимодействие двух игроков «подстра тренировочная игра.	2	
101-102	Совершенствование техники ведения, броска мяча изученными способами. Эстафеты с использованием передач, ловли, ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра «Баскетбол».	2	
103-104	Выбор способа ловли мяча. Учебная игра. Товарищеская игра.	2	
105-106	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование приемов. Противодействие взаимодействию двух игроков.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
107-108	Закрепление тактических навыков в нападении с участием 3-х игроков. Специальные упражнения и комбинации. Баскетбол.	2	
109-110	Упражнения на развитие выносливости. Применение тактических навыков в учебной игре.	2	
111-112	Блокировка при борьбе за овладение мячом. Применение индивидуальных тактических навыков в игре.	2	
113-114	Взаимодействие двух игроков- «подстраховка». Учебно - тренировочная игра.	2	
115-116	Совершенствование техники ведения, броска мяча изученными способами. ОФП. Учебная игра.	2	
117-118	Эстафеты с использованием передач, ловли, ведения. Броски в кольцо. Совершенствование.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
119-120	Учебная игра в баскетбол. Совершенствование техники передвижений с мячом.	2	
121-122	Блокировка при борьбе за овладение мячом. Баскетбол. Специальные упражнения и комбинации, развитие скоростно- силовых способностей.	2	
123-124	Закрепление тактических навыков в нападении с участием 3-х игроков. Упражнения на развитие выносливости.	2	
125-126	Применение тактических навыков в учебной игре. Воспитание нравственных и волевых качеств.	2	

127- 128	Взаимодействие двух игроков – «подстраховка». ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2	
129- 130	Совершенствование техники ведения броска мяча изученными способами. Эстафеты с использованием передач, ловли, ведения, броска.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
131- 132	Ведение мяча обеими руками по очереди. ОФП. Организация командных действий.	2	
133- 134	Применение изученных приемов в игре баскетбол. Эстафеты на быстроту и ловкость.	2	
135- 136	Участие в судейской игре. Учебная игра.	2	