

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 25 города Тюмени

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
классных руководителей  
Протокол №1  
От «26» августа 2025г.

«Принято»  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
от «29» августа 2025



# **Дополнительная общеразвивающая программа Спортивной секции по баскетболу**

## **7 - 10 класс**

Составитель:

Учитель физической культуры Лизовенко И.А.

Тюмень, 2025 год

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

**Программа** спортивной секции по баскетболу на уровне основного общего образования составлена на основе

- требований к результатам освоения ФОП ООО, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370;
- планируемым результатам обучения в соответствии с обновленным ФГОС ООО, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ 31 мая 2021 г. № 287;
- с учётом Федеральной рабочей программы воспитания.
- «Физическая культура 5-9 классы. Рабочие программы» под редакцией В. И. Ляха, М. Я. Виленского (2011г.)
- Адаптированная программа для Детско-юношеской спортивной школы (2002г.)

Программа спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности посредством спортивных игр.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач,

### *1.Оздоровительная задача.*

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

### *2.Образовательная задача.*

- Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### *3.Воспитательная задача.*

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

## 2. МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-8 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. (1 учебный час в неделю)

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раза в неделю.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей** – учащиеся 5-7 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Количество обучающихся** 12 человек.

**Формы занятий** – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон

**Формы контроля** – опрос, тесты-практикумы.

### Годовое планирование учебно-тренировочного материала

| Программный материал              | Количество часов |
|-----------------------------------|------------------|
| Теоретические сведения            | 5                |
| Техническая подготовка            | 18               |
| Общефизическая подготовка         | 7                |
| Специальная физическая подготовка | 6                |
| Подвижные и спортивные игры       | 32               |
| <b>Итого:</b>                     | <b>68</b>        |

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.

3. Специальная подготовка.
4. Соревновательная деятельность

*В разделе «основы знаний»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

*В разделе «общефизической подготовки»* даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

*В разделе «специальной подготовки»* представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

#### **Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.**

1. Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
2. Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
3. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
4. Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
5. Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.
6. Для развития быстроты - упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
7. Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
8. Для развития ловкости и гибкости - упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
- понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

#### **Учащиеся научатся:**

- Рассказывать об истории развития баскетбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;

- Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

#### Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Изучаемый раздел, тема<br>учебного материала          | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                      | Формы организации<br>занятий          |
|----------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1        | <b>ОФП</b><br><br>Ходьба и бег                        | Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ (Общеразвивающие упражнения).<br><br>Умеют правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью до 60 м. | Фронтальная;<br><br>групповая         |
| 2        | Перемещения; ловля - передача и ведения мяча на месте | Выполняют технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте.                                                                                                                                              |                                       |
| 3        | Передача одной рукой от плеча                         | Выполняют технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении.<br><br>Умеют выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете.                                                                  |                                       |
| 4        | Передача мяча двумя руками над головой                | Выполняют передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди.                                                                                                                                |                                       |
| 5        | Передача мяча двумя руками в движении                 | Выполняют перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; умеют применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»                                                                                                 |                                       |
| 6        | Техника броска после ведения мяча                     | Выполняют перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.                                                                                            | Работа в парах.<br><br>Индивидуальная |
| 7        | Техника поворотов в движении                          | Выполняют перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, умеют применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине.                                                                                                         |                                       |

|    |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 8  | Техника ловли мяча, отскочившего от щита                                    | Выполняют перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применяют изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.                                                                             |                                 |
| 9  | Техника броска в движении после ловли мяча                                  | Выполняют ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.                  |                                 |
| 10 | Техника броска в прыжке с места                                             | Выполняют броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке                                              |                                 |
| 11 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке                    | Выполняют броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра                                                                                                     |                                 |
| 12 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча  | Выполняют передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 гр., ведение с обводкой линий штрафного броска; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре | Коллективная,<br>групповая      |
| 13 | Учет по технической подготовке                                              | Выполняют на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре                                                                         |                                 |
| 14 | Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча                 | Выполняют изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре                                                                                           |                                 |
| 15 | Техника ведения и передач в движении                                        | Выполняют ведение и передачи в движении, взаимодействие 2 х 2, бросок; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре                                                                                                      |                                 |
| 16 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | Выполняют передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре                                      |                                 |
| 17 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом             | Выполняют отвлекающие действия на передачу с последующим проходом, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.       | Индивидуальная<br><br>Групповая |
| 18 | Техника отвлекающих действий на бросок                                      | Выполняют отвлекающие действия на бросок перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре                                                                         |                                 |

|    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|----|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 19 | Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | Выполняют технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Выполняют изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат.                                                                                                                                            |                |
| 20 | Техника выбивания мяча после ведения                             | Выполняют технику выбивания мяча после ведения. Умеют выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении.                                                                                                                                        |                |
| 21 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника            | Выполняют технику атаки двух нападающих против одного защитника. Умеют выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра.                                                                                |                |
| 22 | Выбивание мяча при ведении                                       | Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра.                                                               |                |
| 23 | Передача одной рукой с поворотом                                 | Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.                                                                                   |                |
| 24 | Прием нормативов по технической подготовке                       | Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска                                                                                                                                                                |                |
| 25 | Передача в движении в парах                                      | Выполняют выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. | Индивидуальная |
| 26 | Передачи в тройках в движении                                    | Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.                                                                                                                                                | коллективная   |
| 27 | Передачи в тройках в движении                                    | Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.                                                                                                                                                     |                |
| 28 | Закрепление передач в движении                                   | Выполняют передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра                                                                                                                                                              |                |
| 29 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита          | Выполняют упражнения: борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра.                                                                                                       | Работа в парах |

|    |                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 30 | Закрепление техники передач мяча                                            | Выполняют передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра  |                |
| 31 | Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска     | Выполняют передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.                                          |                |
| 32 | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока             | Выполняют передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.                                          |                |
| 33 | Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки | Выполняют ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча. Учебная игра.                                    |                |
| 34 | Заслон через центрального                                                   | Выполняют броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.                          |                |
| 35 | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»                | Выполняют передачи; нападение «тройкой» - подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра. |                |
| 36 | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»                | Выполняют передачи; нападение «тройкой» - подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра  | Индивидуальная |
| 37 | Прием нормативов по технической подготовке                                  | Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска.                                                         | Работа в парах |
| 38 | Техника комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.       | Выполняют передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.  |                |
| 39 | Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.   | Выполняют передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.  |                |
| 40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков                               | Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. Броски.                                                                                                                        |                |
| 41 | Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры           | Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.                              |                |

|    |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры                                                         | Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.                                                                    |                              |
| 43 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника                                          | Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.       |                              |
| 44 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника                                          | Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.       |                              |
| 45 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока             | Выполняют технику изучаемых приемов: отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.        |                              |
| 46 | Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока | Выполняют технику изучаемых приемов: отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.        | Индивидуальная               |
| 47 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока                                                | Выполняют накрывание мяча при броске; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра                                                       |                              |
| 48 | Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока                                    | Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять накрывание мяча при броске; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра.           |                              |
| 49 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита                                                                       | Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра. |                              |
| 50 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита                                                                       | Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра. |                              |
|    |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         | Групповая<br>Работа в парах. |

|    |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 51 | Выполнение техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие  | Выполняют ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра.                                                         |                          |
| 52 | Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра.              |                          |
| 53 | Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами                                        | Выполняют передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.                                                                                        | Коллективная групповая   |
| 54 | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами                             | Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.                                             |                          |
| 55 | Закрепление пройденного материала                                                                  | Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. ОФП.                                                                                                                                           |                          |
| 56 | Закрепление пройденного материала                                                                  | Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. ОФП.                                                                                                                                           |                          |
| 57 | Техника ведения на максимальной скорости                                                           | Выполняют эстафету с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.                                                                        |                          |
| 58 | Закрепление техники ведения на максимальной скорости                                               | Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять эстафету с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.                             |                          |
| 59 | Прием нормативов по технические и специальные подготовки                                           | Выполняют на результат: бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.                                                                                                            |                          |
| 60 | Закрепление техники добивания мяча в корзину                                                       | Выполняют добивание мяча в корзину; переключения - подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра.                                                                                        |                          |
| 61 | Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном                         | Выполняют передачи в парах; нападение в тройке с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра.                                                                                        | Индивидуальная групповая |
| 62 | Закрепление техники бросков и передач в движении                                                   | Выполняют броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния.                                            |                          |
| 63 | Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков                               | Выполняют ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра.                                                               |                          |
| 64 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита                                            | Выполняют технику изучаемых. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против бросков с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра |                          |

|    |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 65 | Закрепление бросков в движении                                            | Выполняют броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра.                                                                                           | Индивидуальная<br><br><br>групповая |
| 66 | Прием нормативов по технической и специальной подготовке                  | Сдача нормативов. Учебная игра                                                                                                                                                                                                    |                                     |
| 67 | Закрепление пройденного материала по технические и тактические подготовки | Выполняют технику технических приемов. Учебная игра.                                                                                                                                                                              |                                     |
| 68 | Совершенствование в технических приемах                                   | Выполняют технику изучаемых приемов.<br>Умеют выполнять технические приемы; ловля мяча двумя руками с отскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра. |                                     |

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Щит с кольцом 2шт.
2. Гимнастическая стенка 4 пролета
4. Скакалки 12 шт.
5. Мячи баскетбольные №5 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1кг) 5 шт.

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Кузин В. В., Полиевский С.А. Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А М.: Просвещение, 2013.-112с.
3. «Физическая культура 5-9 классы. Рабочие программы» под редакцией В. И. Ляха, М. Я. Виленского (2011г.)
4. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061610  
Владелец Дубонос Светлана Михайловна  
Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025