

**Департамент по образованию администрации Волгограда  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 43 Дзержинского района Волгограда»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2024 г.

Утверждаю  
Директор МОУ СШ №43  
\_\_\_\_\_ А.Г. Стрепетов  
Приказ № 123 от 31.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Баскетбол»**

возраст обучающихся 15-17 лет

срок реализации: 1 год

Волгоград 2024

## Пояснительная записка.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применять в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

## Место программы в общеобразовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

## Цели и задачи.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

**Основными задачами** программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- Отбор лучших для ДЮСШ.

## Содержание программы.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 час в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса, занимающиеся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Материально – техническое обеспечение занятий.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами - 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.

3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
11. Гантели различной массы – 20 шт.
12. Мячи баскетбольные – 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

## Учебно – тематический план.

### Группа 1 – го года обучения (34 часа).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Основы знаний	3
2.	Специальная подготовка техническая	20
3.	Специальная подготовка тактическая	4
4.	ОФП	7
5.	Соревнования	1

### Тематика занятий:

**Основы знаний (3 часов).** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

**Техническая подготовка (20 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

#### **Тактическая подготовка (4 часов).**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0),(2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

#### **Общefизическая подготовка (7 часов).**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание.

Упражнение на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

**Соревнования (1 час).** Принять участие в одних соревнованиях.

### **Ожидаемый результат.**

В конце изучения программа занимающиеся получают необходимые минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общefизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Система диагностики** – тестирование физических и технических качеств:

## Нормативы технической подготовки. .

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углом 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, следует выполнять дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

## Общefизическая подготовка.

### Нормативы технической подготовки.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.5	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3 – й год обучения), судей на протоколе (2 –й год обучения).

**Участие в соревнованиях.** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Дополнительные обобщающие материалы.

Литература для учителя:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А.Баландин, Н.Н.Назаров, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В.И. Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько. – М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б.Коузи, Ф.Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

1. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б.Мейксон, Л.Е.Любомирский, Л.Б.Кофман, В.И.Лях. – М.: Просвещение, 1998.

РАБОЧИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся			Дата проведения	
						предметные	метапредметные УУД	личностные	план	факт
1	Теория	История баскетбола	1	Знать историю баскетбола.	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	использовать знания об игре в баскетбол в организации активного отдыха.	соблюдать правила безопасности. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
2	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	10	Уметь выполнять технические приемы	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		

					места. Подвижные игры.					
				Уметь выполнять технические приемы.	Стойка игрока. Перемещени е в стойке бокком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		

				<p>Уметь выполнять технические приемы.</p>	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.</p>	<p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>		
				<p>Уметь выполнять технические приемы.</p>	<p>Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача</p>	<p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>		

					<p>мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры.</p>					
					<p>Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры.</p>	<p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p>	<p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>		

				<p>Уметь выполнять технические приемы.</p>	<p>Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры.</p>	<p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>		
				<p>Уметь выполнять технические приемы</p>	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача в парах,</p>	<p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>использовать знания об игре в баскетбол в организации активного отдыха.</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>		

					<p>тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.</p>					
				<p>Уметь выполнять технические приемы</p>	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.</p>	<p>. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p>	<p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>		

				<p>Уметь выполнять технические приемы.</p>	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.</p>	<p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>		
				<p>Уметь выполнять технические приемы.</p>	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и</p>	<p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>		

					передача в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры.					
3	Теория	Правила соревнований	1	Знать правила игры в мини-баскетбол	Правила игры в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	использовать знания об игре в баскетбол в организации активного отдыха.	соблюдать правила безопасности. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
4	ОФП	Развитие двигательных качеств.	4	Уметь выполнять беговые упражнения.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.	применять беговые упражнения для развития физических качеств, выполнять технику ходьбы и бега, играть в подвижную игру	технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		

				Уметь выполнять беговые упражнения.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.	применять беговые упражнения для развития физических качеств, выполнять технику ходьбы и бега, играть в подвижную игру	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
				Уметь выполнять беговые упражнения.	Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.	применять беговые упражнения для развития физических качеств, выполнять технику ходьбы и бега, играть в подвижную игру	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
				Уметь выполнять беговые упражнения.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.	применять беговые упражнения для развития физических качеств, играть в подвижную игру	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		

					Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м		знаний и имеющегося опыта.			
5	Тактическая подготовка	Тактика нападения	2	Уметь выполнять тактические действия	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	· моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
				Уметь выполнять тактические действия.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		

6	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	10	Уметь выполнять технические приемы.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	использовать знания об игре в баскетбол в организации активного отдыха.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
				Уметь выполнять технические приемы	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		

					<p>высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>исправления.</p>			
				<p>Уметь выполнять технические приемы.</p>	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от</p>	<p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p>	<p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>		

					груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.					
				Уметь выполнять технические приемы.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		

					шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.					
				Уметь выполнять технические приемы	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.	. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревнователь ной деятельности	проявлять дисциплинированн ость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
				Уметь выполнять	Ведение мяча с	моделировать технику	находить ошибки при	оказывать бескорыстную		

				<p>технические приемы.</p>	<p>изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>		
				<p>Уметь выполнять технические приемы.</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча</p>	<p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p>	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>		

				после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.					
			Уметь выполнять технические приемы	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.	· моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	использовать знания об игре в баскетбол в организации активного отдыха.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
			Уметь выполнять технические приемы.	Ведение мяча с изменением направления. Передача	моделировать технику игровых действий и приемов,	находить ошибки при выполнении учебных заданий,	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними		

				<p>мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>отбирать способы их исправления.</p>	<p>общий язык и общие интересы.</p>		
			<p>Уметь выполнять технические приемы.</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага.</p>	<p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p>	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>		

					Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол.					
7	ОФП	Развитие двигательных качеств	3	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	использовать знания об игре в баскетбол в организации активного отдыха.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
				Уметь выполнять прыжковые упражнения	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
				Уметь выполнять	Серийные прыжки с	Демонстрировать технику	использовать знания об игре	оказывать бескорыстную		

				прыжковые упражнения	доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	в баскетбол в организации активного отдыха.	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		
8	Тактическая подготовка	Тактика нападения	5	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
				Уметь выполнять технико-тактические действия в игре	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		



						от ситуаций и условий.				
9	Теория	Правила соревнований	1	Знать правила игры в мини-баскетбол	Жесты судей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	использовать знания об игре в баскетбол в организации активного отдыха.	соблюдать правила безопасности. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061654

Владелец Стрепетов Алексей Геннадиевич

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025