

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №8» (МАОУ «СОШ №8»)  
Свердловская область Артемовский район п. Буланаш ул. Комсомольская 7,  
тел . (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@ list.ru

Приложение к основной образовательной  
программе основного общего образования  
МАОУ «СОШ №8», утвержденной  
Приказом директора МАОУ «СОШ № 8»  
от 01.09.2025 г № 143/д

**Программа внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**«Баскетбол в школе»**

**направление «спортивно-оздоровительное»**

**основное общее образование 5-8 классы**

**среднее общее образование**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Баскетбол в школе**» (далее программа) является компилятивной, составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания обучающихся образовательных учреждений» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич (Электронная библиотека учителей физической культуры <https://elenasport69.jimdo.com/>) и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями).

Баскетбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Цель курса:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие

физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в баскетбол,

содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### **Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому

физическому развитию занимающихся;

- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;

-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых,

координационных, выносливости, гибкости);

-обучение технике и тактике игры в баскетбол;

-формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

Курс ориентирован для девочек и мальчиков 5-8 классов и рассчитан на **34** недель (2 часа в неделю).

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью,

монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

7) владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

8) владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Занятия по программе способствуют обеспечению физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формированию и развитию установок активного, здорового образа жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5-8 кл

Таблица № 1

№ п/п	Название темы	Содержание темы	Форма организации занятия	Вид деятельнос ти
1	<b>Знания о физической культуре и спорте (6 часа)</b>	Знание учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, правилах техники безопасности и организации самостоятельных занятий различной направленности, о правилах игры и соревнований избранного вида спорта.	Групповая форма организации	познавательная деятельность, досуговое общение
3	<b>Общая физическая подготовка (20 часов)</b>	Выполнение упражнений и других двигательных действий, направленных на формирование общей культуры движений, развитие определённых двигательных качеств и умений.	Групповая форма организации	выполнение двигательных действий для развития физических качеств
8	<b>Специальная подготовка (основы техники и тактики игры), (34 часов)</b>	Перемещение игрока в стойке различными способами, остановки прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Индивидуальные защитные действия передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину.	Групповая форма организации	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол
9	<b>Контрольные</b>	Выполнение контрольных	Индивидуаль	Развитие

	<b>испытания (4 часа)</b>	испытаний. Прыжок в длину с места, подтягивание, челночный бег.	ная форма организации	физических качеств
10	<b>Участие в соревнованиях (4 часов)</b>	Знание основных правил игры. Учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства игры в баскетбол.	Групповая форма организации	Судейство

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-8 кл

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		Срок реализации (дата)
		аудиторных	внеаудиторных	
Знания о физической культуре и спорте				
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетбола. История баскетбола. Баскетбол в современном обществе. Ведение, остановка	1		5.09
2	Организация и проведение соревновательных мероприятий. Правила соревнований, судейство. Передачи от груди	1		7.09
3	Пропаганда Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Ведение правой, левой рукой	1		12.09
4	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1		14.09

5	Совершенствование техники передвижения при нападении	1		19.09
6	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча	1		21.09
<b>Общая физическая подготовка</b>				
7	Контрольные испытания. Прыжок в длину с места. Учебная игра	1		26.09
8	Костно - мышечная система, ее строение, функции. Ведение с изменением направления. Техника передвижения приставными шагами.	1		28.09
9	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	1		3.10
10	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра	1		5.10
11	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Учебная игра	1		10.10
12	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка	1		12.10
13	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча	1		17.10
14	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	1		19.10
15	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1		4.10
16	ЗОЖ закаливание. Взаимодействие трех игроков - «крестный выход». Учебная игра	1		6.10
17	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра	1		9.10
18	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Подготовка к ГТО	1		11.10



19	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП. Упражнения с баскетбольным мячом для профилактики осанки.	1		13.10
20	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения	1		16.10
21	Упражнения с набивными мячами. Применение изученных взаимодействий в условиях личного	1		18.10
22	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1		20.10
23	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).СФП	1		23.10
24	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. ОФП. Командные действия в нападении	1		25.10
25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика	1		27.10
26	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1		6.11
27	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления	1		8.11
28	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра	1		10.11
29	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1		13.11
30	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага	1		15.11
31	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита	1		17.11
32	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1		20.11
33	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча	1		22.11

34	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра	1		24.11
35	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП. Упражнения для профилактики осанки	1		27.11
36	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения	1		29.11
<b>Специальная подготовка основы техники и тактики игры</b>				
37	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	1		1.12
38	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	1		4.12
39	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. Подтягивание на перекладине	1		6.12
40	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча	1		8.12
41	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Челночный бег с мячом	1		11.12
42	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра	1		13.12
43	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку	1		15.12
44	Контрольные испытания. Подтягивание, ведение бросок в кольцо. Подготовка к ГТО. Учебная игра.	1		18.12
45	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1		20.12
46	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении	1		22.12
47	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1		25.12
48	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1		27.12

49	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		29.12
50	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий	1		8.01
51	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств	1		10.01
52	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях	1		12.01
53	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная	1		15.01
54	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков	1		17.01
55	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1		19.01
56	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1		22.01
57	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)	1		24.01
58	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами	1		26.01
59	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на	1		29.01
60	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		5.02
<b>Контрольные испытания</b>				
61	Контрольное занятие челночный бег 3x10 метров. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков	1		11.05
61	Контрольное занятие штрафной бросок Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра	1		14.05
63	Контрольное занятие подтягивание Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком	1		16.05

64	Контрольное занятие прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО Учебная игра	1		18.05
65	Участие в соревнованиях по стритболу на кубок ДЮСШ №25 среди юношей и девушек			
66	Соревнование по баскетболу «Наши надежды»			
67	Соревнование по баскетболу памяти «супругов			
68	Соревнование по баскетболу на «Приз осенних			
	<b>Всего</b>			

**Форма промежуточной аттестации по технической подготовке.  
Контрольные нормативы по баскетболу. Штрафные броски**

Игрок выполняет 10 зачётных штрафных бросков с места предназначенного для пробития штрафных бросков. На каждый штрафной бросок отводится 5 секунд. Для выполнения упражнения потребуется помощник, который подбирает мячи под кольцом и подаёт их обратно в зону штрафных бросков.

(Стандартное расстояние от кольца до линии штрафного броска 4.2 м)

**Рекомендуемая методика обработки результатов тестирования и критерии оценки**

Индивидуальные результаты тестирования по физической и технической подготовки заносятся в отчётные протоколы. С помощью таблиц нормативных оценок по физической и технической подготовки распределяются по уровням готовности, которым соответствует определённое количество баллов.

<b>Уровень готовности</b>				
<b>Высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>	<b>Низкий</b>
8 бросков и выше	6 бросков	4 броска	2 броска	1 бросок

**Форма контроля промежуточной аттестации  
как соревновательная деятельность**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Время проведения</b>
1	Турнир снайперы баскетбола открытие сезона	Сентябрь
2	Мини турнир по стритболу	Октябрь
3	Турнир по баскетболу	Ноябрь

4	Эстафета с баскетбольным мячом	Декабрь
5	Комбинированная эстафета с препятствиями	Январь
6	Конкурс «снайперы баскетбола в парах»	Февраль
7	Мини турнир по баскетболу КЭС- BASKET	Март
8	Турнир снайперы баскетбола (броски со трехочковой зоны)	Апрель
9	Турнир по баскетболу закрытие сезона	Май

**Форма контроля промежуточной аттестации по общей физической подготовке  
( силовые, координационные и скоростные качества).**

	<b>Наименование</b>	<b>Время проведения</b>
1	-Прыжок в длину с места -Прыжок через скакалку за 1 минуту -Ведение баскетбольного мяча на скорость с попаданием в кольцо.	Сентябрь-октябрь
2	-Ведение баскетбольного мяча, бросок со штрафной линии - Взаимодействие двух игроков, подстраховка.	Ноябрь-декабрь
3	-Ведение с изменением направления и скорости , бросок с трехочковой зоны. -Броски из-под кольца, работа в паре.	Январь -февраль
4	-Прыжок в длину с места -Прыжок через скакалку за 1 минуту -Ведение баскетбольного мяча на скорость с попаданием в кольцо.	Март-апрель-май

Уровень  Упр-ия	Девочки			Мальчики		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места, см	124 и меньше	125-163	164 и больше	134 и меньше	135-178	179 и больше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	90 и меньше	91-109	110 и больше	70 и меньше	71-89	90 и больше
Поднимание туловища, раз за 30 с	9 и меньше	10-15	16 и больше	11 и меньше	12-21	22 и больше

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 9-11 классы

Таблица № 1

№ п/п	Название темы	Содержание темы	Форма организации занятия	Вид деятельности обучающегося
1	<b>Знания о физической культуре и спорте (6 часа)</b>	Знание учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, правилах техники безопасности и организации самостоятельных занятий различной направленности, о правилах игры и соревнований избранного вида спорта.	Групповая форма организации	познавательная деятельность, досуговое общение
3	<b>Общая физическая подготовка (20 часов)</b>	Выполнение упражнений и других двигательных действий, направленных на формирование общей культуры движений, развитие определённых	Групповая форма организации	выполнение двигательных действий для развития физических

		двигательных качеств и умений.		качеств
8	<b>Специальная подготовка (основы техники и тактики игры), (69 часов)</b>	<p>Перемещение игрока в стойке различными способами, остановки прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Броски в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Игра в защите, опека игрока, быстрый прорыв. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола, учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства игры в баскетбол.</p>	Групповая форма организации	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол
9	<b>Контрольные испытания (4 часа)</b>	Выполнение контрольных испытаний. Прыжок в длину с места, подтягивание, челночный бег, штрафной бросок	Индивидуальная форма организации	Развитие физических качеств
10	<b>Участие в соревнованиях (6 часов)</b>	Знание основных правил игры. Учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства	Групповая форма организации	Судейство

		игры в баскетбол.		
--	--	-------------------	--	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9-11 класс

Таблица № 2

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ		Срок реализации (дата)
		ауди- рных	внеауди- торных	
Знания о физической культуре и спорте				
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетбола. История баскетбола. Баскетбол в современном обществе. Ведение, остановка	1		1.09
2	Организация и проведение соревновательных мероприятий. Правила соревнований, судейство. Передачи от груди	1		4.09
3	Пропаганда Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Ведение правой, левой рукой	1		6.09
4	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1		8.09
5	Совершенствование техники передвижения при нападении	1		11.09
6	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча	1		13.09
Общая физическая подготовка				



7	Контрольные испытания. Прыжок в длину с места. Учебная игра	1		15.09
8	Костно - мышечная система, ее строение, функции .Ведение с изменением направления	1		18.09
9	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	1		20.09
10	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра	1		22.09
11	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Учебная игра	1		25.09
12	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка	1		27.09
13	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча	1		29.09
14	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	1		2.10
15	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления	1		4.10
16	ЗОЖ закаливание. Взаимодействие трех игроков - «крестный выход». Учебная игра.	1		6.10
17	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1		9.10
18	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Подготовка к ГТО	1		11.10
19	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП. Упражнения с баскетбольным мячом для профилактики осанки.	1		13.10
20	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения	1		16.10
21	Упражнения с набивными мячами. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1		18.10
22	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1		20.10
23	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).СФП	1		23.10
24	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. ОФП. Командные действия в нападении	1		25.10

25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика	1		27.10
26	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1		6.11
27	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления	1		8.11
28	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра	1		10.11
29	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1		13.11
30	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага	1		15.11
31	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита	1		17.11
32	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1		20.11
33	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча	1		22.11
34	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра	1		24.11
35	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП. Упражнения для профилактики осанки	1		27.11
36	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения	1		29.11
<b>Специальная подготовка основы техники и тактики игры</b>				
37	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	1		1.12
38	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	1		4.12

39	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. Подтягивание на перекладине	1		6.12
40	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча	1		8.12
41	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Челночный бег с мячом	1		11.12
42	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра	1		13.12
43	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку	1		15.12
44	Контрольные испытания. Подтягивание, ведение бросок в кольцо. Подготовка к ГТО	1		18.12
45	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1		20.12
46	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении	1		22.12
47	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1		25.12
48	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1		27.12
49	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		29.12
50	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий	1		8.01
51	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств	1		10.01
52	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях	1		12.01
53	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра	1		15.01
54	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	1		17.01

55	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1		19.01
56	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1		22.01
57	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)	1		24.01
58	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами	1		26.01
59	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	1		29.01
60	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		5.02
61	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1		7.02
62	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Правильное питание спортсмена.	1		9.02
63	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях	1		12.02
64	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра	1		14.02
65	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	1		16.02
66	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом	1		19.02
67	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП. Подготовка к ГТО	1		21.02
68	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		23.02
69	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1		26.02
70	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств	1		28.02

71	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях	1		2.03
72	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра	1		5.03
73	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка	1		7.03
74	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Упражнения с отягощением для развития силы	1		9.03
75	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1		12.03
76	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.	1		14.03
77	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП. Упражнения для пресса и спины	1		16.03
78	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения	1		19.03
79	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	1		2.04
80	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	1		4.04
81	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. Подтягивание на турнике	1		6.04
82	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1		9.04
83	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	1		11.04
84	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1		13.04
85	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1		16.04
86	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1		18.04
87	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	1		20.04
88	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра	1		23.04

89	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	1		25.04
90	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	1		27.04
91	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. Упражнения для пресса и спины	1		30.04
92	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра	1		2.05
93	Правила игры и методика судейства. Учебная игра	1		4.05
94	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1		7.05
95	Контрольное занятие подтягивание. Подготовка к ГТО. Учебная игра	1		9.05
<b>Контрольные испытания</b>				
96	Контрольное занятие. Челночный бег 10х10 метров Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	1		11.05
97	Контрольное занятие. штрафной бросок Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра	1		14.05
98	Контрольное занятие. Подтягивание Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком	1		16.05
99-105	Контрольное занятие прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО Учебная игра. Участие в соревнованиях по баскетболу.	1		18.05

### **Форма промежуточной аттестации по технической подготовке. Контрольные нормативы по баскетболу. Штрафные броски**

Игрок выполняет 10 зачётных штрафных бросков с места предназначенного для пробития штрафных бросков. На каждый штрафной бросок отводится 5 секунд. Для выполнения упражнения потребуется помощник, который подбирает мячи под кольцом и подаёт их обратно в зону штрафных бросков.  
(Стандартное расстояние от кольца до линии штрафного броска 4.2 м)

### **Рекомендуемая методика обработки результатов тестирования и критерии оценки**

Индивидуальные результаты тестирования по физической и технической подготовки заносятся в отчётные протоколы. С помощью таблиц нормативных

оценок по физической и технической подготовки распределяются по уровням готовности, которым соответствует определённое количество баллов.

<b>Уровень готовности</b>				
<b>Высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>	<b>Низкий</b>
8 бросков и выше	6 бросков	4 броска	2 броска	1 бросок

**Форма контроля промежуточной аттестации как соревновательная деятельность**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Время проведения</b>
1	Турнир снайперы баскетбола открытие сезона	Сентябрь
2	Мини турнир по стритболу	Октябрь
3	Турнир по баскетболу	Ноябрь
4	Эстафета с баскетбольным мячом	Декабрь
5	Комбинированная эстафета с препятствиями	Январь
6	Конкурс «снайперы баскетбола в парах»	Февраль
7	Мини турнир по баскетболу КЭС- БАСКЕТ	Март
8	Турнир снайперы баскетбола (броски со трехочковой зоны)	Апрель
9	Турнир по баскетболу закрытие сезона	Май

**Форма контроля промежуточной аттестации по общей физической подготовке  
( силовые, координационные и скоростные качества)**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Время проведения</b>
1	-Ведение баскетбольного мяча на скорость с попаданием в кольцо.	Сентябрь-октябрь
2	-Ведение баскетбольного мяча, бросок со штрафной линии - Взаимодействие двух игроков, подстраховка.	Ноябрь-декабрь
3	-Ведение с изменением направления и скорости , бросок с трехочковой зоны. -Броски из-под кольца, работа в паре.	Январь -февраль
4	-Ведение баскетбольного мяча на скорость с попаданием в кольцо.	Март-апрель-май

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830005

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен с 29.10.2025 по 29.10.2026