Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Муниципальный отдел управления образованием Красноуфимского МО
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Криулинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МАОУ «Криулинская СОШ»
протокол №1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Криулинская СОШ»
_____ В.Н.Валиева
Приказ от «29» августа 2025 г. № 125-п

Валиева Венера Нуриховна

Подписано цифровой подписью: Валиева Венера Нуриховна
Дата: 2025.08.29 19:37:05 +05'00'

# Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» (5-6 класс)

с.Криулино
2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Общая характеристика

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» (далее – Программа) для 5-6 классов составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», а также с учетом:

– федеральной рабочей программы воспитания, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

– письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

- Федерального Закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

- Устава МАОУ «Криулинская СОШ».

**Актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Целью курса** внеурочной деятельности является пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Гармоничное развитие личности ребенка в целом, профилактика алкоголизма, наркомании и асоциального поведения.

## Основные задачи курса внеурочной деятельности.

1.Укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья учащихся.

2. Воспитание волевых качеств.

3. Разностороннее развитие физических способностей.

4. Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы, коллективизма.

5. Воспитания привычки к систематическим занятиям, выносливости.

## Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа курса рассчитана на 68 часов на уровне основного и среднего общего образования, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как лекции, беседы, мастер-классы, практические занятия, решения ситуационных задач.

Программа реализуется в течение одного года еженедельно по 2 часа в неделю с обучающимися 5-6 классов.

При проведении занятий предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, виртуальные экскурсии и др.

## Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Федеральной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося. Это проявляется:

в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Федеральной программе воспитания;

высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;

ориентации школьников на подчёркиваемую Федеральной программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;

в возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности обучающихся, воспитательное значение которых отмечается в Федеральной программе воспитания;

в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими подростками деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Федеральной программой воспитания.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы «Баскетбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** освоения программы курса характеризуются:

- гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

**- патриотическое воспитание:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

**- духовно-нравственное воспитание:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

**- эстетическое воспитание:**

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

**- физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**- трудовое воспитание:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, села, района) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

**- экологическое воспитание:**

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

**- ценность научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

**1) базовые логические действия:**

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

**2) базовые исследовательские действия:**

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

**3) работа с информацией:**

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

**1) общение:**

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

**2) совместная деятельность:**

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

**Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

**1) самоорганизация:**

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

**2) самоконтроль:**

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

**3) эмоциональный интеллект:**

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

**4) принятие себя и других:**

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу курса обучающийся получит следующие предметные результаты:

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;

· знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.

-составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1. Теоретическая подготовка.

Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста.

Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Элементы техники в баскетболе. Травматизм и его профилактика во
время занятий баскетболом.

### 2. Техническая подготовка

1. Ловля и передача мяча. Применение способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Передачи мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Передачи мяча в парах и тройках, на малой и средней дистанции. Передачи мяча на длинные дистанции в команде.

2. Ведение мяча . Ведение с обводкой. Ведение мяча (верхнее, низкое, смешанное, без зрительного контроля). Ведение мяча одной и двумя руками вперёд и назад.

4. Броски мяча. Дистанционные броски с разных точек. Броски мяча с малой дистанции. Броски со средней дистанции. Броски мяча в движении, в два шага, после передачи. Броски с дальней дистанции (трёхочковый бросок). Броски по кольцу после ведения с разной интенсивностью. Штрафной бросок.

**3.Тактическая подготовка.**

Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Индивидуальные действия против игрока с мячом. Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков. Подстраховка, переключение, групповой отбор мяча. Индивидуальные действия в защите. Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Заслон. Наведение. Передача мяча на выход. Индивидуальные действия в защите. Взаимодействие трёх игроков. Малая восьмёрка, Треугольник. Тройка. Защита против трёх игроков, против восьмёрки, треугольника, тройки. Система зонной защиты. Позиционное нападение. Нападение через центр.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Темы | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Основное содержание** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| 1. | Техника безопасности на занятии. Защитная стойка, скоростное ведение мяча, передача мяча, дистанционные броски. | 4 | ОФП. Разминочный бег, прыжки на скакалке 5-6 подходов по 150 р.<br>СФП. Передвижение в защитной стойке, скоростное ведение мяча с изменением направления, передача мяча, дистанционные броски с разных точек.<br>Теория. ТБ. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных действий. |
| 2. | Ведение с обводкой, броски со средней дистанции. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Упражнения с набивными мячами, челночный бег.<br>СФП. Ведение с обводкой, броски со средней дистанции.<br>Теория.<br>ТТП. Учебно-тренировочная игра. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. |
| 3. | Ловля и передача мяча. Индивидуальные действия игрока. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Бег с выпрыгиванием вверх, бег с ускорением.<br>СФП. Применение способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.<br>ТТП. Индивидуальные действия против игрока с мячом. Учебно-тренировочная игра. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. |
| 4. | Передачи мяча, броски мяча с малой дистанции. Действие одного защитника | 4 | ОФП. Прыжки с отягощением в длину, прыжки на скакалке. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра. | | СФП. Передачи мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Броски мяча с малой дистанции. ТТП. Действие одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра. | индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. |
| 5. | Штрафной бросок. Тактика защиты. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. СФП. Штрафные бросоки. ТТП. Тактика защиты. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков. Подстраховка, переключение, групповой отбор мяча. Учебно- тренировочная игра. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. |
| 6. | Передачи мяча в парах и тройках, броски мяча в движении, индивидуальные действия в защите. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Упражнения на скакалке, прыжки через гимнастическую скамейку. СФП. Передачи мяча в парах и тройках, на малой и средней дистанции. Броски мяча в движении, в два шага, после передачи. ТТП. Индивидуальные действия в защите. Учебно- тренировочная игра. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. |
| 7. | Передача мяча на длинные дистанции. Борьба за мяч после отскока от щита. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Упражнения с отягощением, силовая подготовка. СФП. Передачи мяча на длинные дистанции в команде. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | ТТП.Совершенствование тактики защиты (групповой). Борьба за мяч после отскока от щита. Учебно-тренировочная игра. | командных взаимодействий. |
| 8. | Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Упражнения с отягощением, силовая подготовка.<br>ТТП. Тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Заслон. Наведение. Передача мяча на выход.<br>Учебно- тренировочная игра. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки техники и тактики игры. |
| 9. | Ведение мяча. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Упражнения с набивными мячами, броски в парах.<br>СФП. Ведение мяча (верхнее, низкое, смешанное, без зрительного контроля)<br>ТТП.Совершенствование тактики нападения. Быстрый прорыв. Учебно- тренировочная игра. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки техники и тактики игры. |
| 10. | Броски с дальней дистанции. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Ускорения с места и в движении.<br>СФП. Броски с дальней дистанции (трёхочковый бросок)<br>ТТП.Совершенствование тактики нападения. Взаимодействие трёх игроков. Малая восьмёрка. Треугольник. Тройка.Учебно-тренировочная игра. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки техники и тактики игры. |
| 11. | Ведение мяча. | 4 | ОФП. Ускорения с места | Учащиеся |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Тактика защиты. Учебно-тренировочная игра. | | и в движении. Челночный бег. СФП. Ведение мяча одной и двумя руками вперёд и назад. ТТП.Совершенствование тактики защиты против трёх игроков, против восьмёрки, треугольника, тройки. Учебно- тренировочная игра. | выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки техники и тактики игры. |
| 12. | Тактика защиты. Командные действия. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Силовая подготовка. ТТП. Тактика защиты. Командные действия. Система зонной защиты. Учебно- тренировочная игра. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки техники и тактики игры. |
| 13. | Тактика нападения. Командные действия. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Кроссфит. ТТП. Тактика нападения. Командные действия. Позиционное нападение. Учебно- тренировочная игра. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки техники и тактики игры. |
| 14. | Дистанционные броски. Тактика нападения. Командные действия. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Кроссфит. СФП. Броски различной дистанции. ТТП. Тактика нападения. Командные действия. Нападение через центр. Учебно- тренировочная | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | игра. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки техники и тактики игры. |
| 15. | Тактика нападения. Командные действия. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Силовые упражнения в парах, упражнения на гибкость. ТТП. Тактика нападения. Командные действия. Учебно- тренировочная игра. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки техники и тактики игры. |
| 16. | Броски по кольцу после ведения. Тактика защиты. Учебно-тренировочная игра. | 4 | ОФП. Ускорения с места, рывок в два-три шага с места. СФП. Броски по кольцу после ведения с разной интенсивностью. ТТП. Тактика защиты.. Командные действия. Учебно- тренировочная игра. | Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. Учащиеся выполняют и отрабатывают навыки техники и тактики игры. |
| 17. | Соревновательные игры внутри группы ( 5*5, 3*3) | 4 | Соревновательные игры внутри группы ( 5*5, 3*3) | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | |