

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Серовская школа- интернат для детей, нуждающихся в длительном лечении»  
(ГБОУ СО «Серовская школа – интернат»)

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. директора

ГБОУ СО «Серовская школа-интернат»

И.В. Кропотова

Приказ № 126-од от «26» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**  
**для обучающихся 5-9 классов**

г. Серов, 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися ГБОУ СО «Серовская школа-интернат», проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-9 классах.

Баскетбол, является одним из игровых видов спорта в программах физического воспитания общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе курса представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы курса внеурочной деятельности по формированию культуры, здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее — ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287 (с изм. приказ Министерства Просвещения РФ от 22.01.2024 г. № 31);
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (далее - ФОП ООО), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370 (с изм. приказ Министерства просвещения РФ от 19.03.2024 г. № 171);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изм. приказ Министерства просвещения РФ от 11.02.2022 г. № 69);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- популяризировать баскетбол как вид спорта и активного отдыха;
- формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучить технике и тактике игры в баскетбол;
- развивать физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества.

**Целью реализации** основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Особенности реализации программы курса внеурочной деятельности:  
количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов.

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале ГБОУ СО «Серовская школа-интернат». Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Подобная реализация программы курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры, здоровья учащихся.

**Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначен для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на 1 час в неделю в 5-9 классах - по 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

**Планируемые результаты освоения учащимися программы курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты - освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической подготовкой.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов по ОФП, СФП у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **смогут получить знания:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**смогут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

- проводить судейство по баскетболу.

### Тематическое планирование

#### 5 класс

№	Тема	Кол- во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Перемещения.	8	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча.
2	Верхняя передача мяча.	6	
3	Нижняя передача мяча.	6	
4	Ведение мяча.	4	
5	Броски мяча в кольцо.	3	
6	Подвижные игры и эстафеты.	4	
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	3	
Итого: 34 часа			

#### 6 класс

№	Тема	Кол- во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	7	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении.	7	
3	Передачи мяча.	5	
4	Ведение мяча.	4	
5	Броски мяча в кольцо.	3	
6	Двусторонняя учебная игра.	4	

7	Физическая подготовка в процессе занятия.	4	ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
Итого: 34 часа			

### 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
2	Групповые тактические действия в нападении, защите.	6	Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
3	Передачи мяча.	6	Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.
4	Ведение мяча.	4	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.
5	Броски мяча в кольцо.	3	Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.
6	Двусторонняя учебная игра.	4	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	3	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
Итого: 34 часа			Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.

### 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Ведение мяча.	4	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
2	Перехват мяча.	4	Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и
3	Броски мяча в кольцо.	6	

4	Передачи мяча.	4	использовать ее в процессе игровой деятельности.
5	Двусторонняя учебная игра.	4	Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.
6	Групповые тактические действия в нападении, защите.	4	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
7	Командные тактические действия в нападении и защите.	4	Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	4	
Итого: 34 часа			

### 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча.	3	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Перехваты мяча.	3	
3	Броски мяча в кольцо.	6	
4	Совершенствовать технику владения мячом.	4	
5	Двусторонняя учебная игра.	7	
6	Групповые тактические действия в нападении, защите.	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите.	3	
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	4	
Итого: 34 часа			

## Поурочное планирование

### 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения).	1
2	Стойка игрока (исходные положения).	1
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
7	Игровое занятие.	1
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11	Разучивание нижняя передача мяча.	1
12	Верхняя передача мяча.	1
13	Нижняя передача мяча.	1
14	Игровое занятие.	1
15	Разучивание верхняя передача мяча.	1
16	Верхняя передача мяча в парах.	1
17	Нижняя передача мяча в парах.	1
18	Игровое занятие.	1
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	1
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, слева и по центру на кольцо.	1
23	Игровое занятие.	1
24	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места.	1
27	Игровое занятие.	1
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением.	1
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением.	1
30	Бросок мяча после остановки.	1
31	Игровое занятие.	1
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением.	1
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением.	1

34	Персональная опека игрока.	1
----	----------------------------	---

### 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
2	Ведение мяча со сменой ритма движения.	1
3	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1
9	Передачи мяча в игре.	1
10	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1
11	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
12	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
14	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1
15	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
17	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
18	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
19	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
21	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
22	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
24	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1
25	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
26	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
27	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
28	Броски мяча в корзину после передач.	1
29	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
30	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
31	Учебная игра.	1
32	Учебная игра.	1
33	Учебная игра.	1
34	Учебная игра.	1

### 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
2	Ведение мяча со сменой ритма движения.	1

3	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1
9	Передачи мяча в игре.	1
10	Передачи мяча в игре.	1
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
32	Учебная игра. Штрафной бросок.	1
33	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов	1
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1

### 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
2	Ведение мяча со сменой ритма движения.	1
3	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1

8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1
9	Передачи мяча в игре.	1
10	Передачи мяча в игре.	1
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
32	Учебная игра. Штрафной бросок. Треугольник нападения.	1
33	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1

### 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
2	Ведение мяча со сменой ритма движения.	1
3	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1
9	Передачи мяча в игре.	1
10	Передачи мяча в игре.	1
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1

13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
32	Учебная игра. Личная защита.	1
33	Учебная игра. Личная защита.	1
34	Учебная игра. Личная защита.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477785

Владелец Кропотова Ирина Вячеславовна

Действителен с 21.11.2023 по 20.11.2024