

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4»

РАССМОТРЕНО

на заседании пед.совета
Протокол № 1 от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 28.08.2024
№ 143-п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «БАСКЕТБОЛ»
для обучающихся 5-8 классов

**Великий Новгород,
2024**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

1) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изм.);

2) Программа: Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013.

3) Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ № 4».

Программа «Баскетбол» является программой **физкультурно-спортивного и оздоровительного** направления.

Цель курса – создание условий полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи

- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Согласно Плану внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 4» на изучение курса отводится в 5 классе 34 часа, 6 классе – 34 часа, 7 классе 34 часа, 8 классе – 34 часа, 9 классе – 34 часа, всего 170 часов из расчета 1 час в неделю.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты	Личностными результатами программы внеурочной деятельности “Баскетбол” является формирование следующих умений: развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных игровых и реальных ситуациях; в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. 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	Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): Регулятивные УУД. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Определять и формулировать цель деятельности на занятии с

	<p>помощью учителя, а далее самостоятельно. Проговаривать последовательность действий. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; Познавательные УУД. Добывать новые знания: применять свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды. Коммуникативные УУД. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.</p>
Предметные результаты	<p>Обучающийся научится тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять основные технические действия и приемы игры в , баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p>

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Классы	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
--------	------------	-------------------	-------------------

<p>5 класс</p>	<p>Основы знаний: правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболу, терминология в баскетболе, техника выполнения игровых приемов, тактические действия в баскетболе, правила соревнований по баскетболу, жесты судей.</p> <p>Обучение двигательным действиям без мяча: бег, прыжки, остановки, повороты, сочетание способов передвижений.</p> <p>Обучение техническим приемам игры с мячом: держание мяча, стойка игрока, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди на месте, передача двумя руками от груди в движении; Ведение мяча правой и левой рукой; Остановка с мячом; Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места, броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;</p> <p>Подвижные игры и эстафеты: игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий; игры, развивающие физические способности;</p> <p>Физическая подготовка: развитие скоростных, силовых, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости;</p> <p>Тактика игры: двусторонняя игра.</p>	<p>- Групповые учебно-тренировочные занятия со спортивным инвентарем и без него</p> <p>- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.</p> <p>- Участие в матчевых встречах.</p>	<p>- учить правильно, выполнять основные двигательные действия; - овладевать технические приемы игры в баскетбол; - закреплять и совершенствовать технические приемы игры в эстафетах и подвижных играх; - развивать физические способности: координацию движений, быстроту, силу и ловкость; - выполнять судейство игры «Баскетбол»; - познакомить с теоретическими основами знаний; - совершенствовать тактические приемы баскетбола</p>
<p>6 класс</p>	<p>Основы знаний: правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболу, терминология в баскетболе, техника выполнения игровых приемов, тактические действия в баскетболе, правила соревнований по баскетболу, жесты судей.</p> <p>Обучение двигательным действиям без мяча: бег, прыжки, остановки, повороты, сочетание способов передвижений.</p> <p>Обучение техническим приемам игры с мячом: повороты с мячом на месте; Ведение мяча с изменением скорости передвижения; Отбор мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении (на месте); Финты (отвлекающие приемы), финты без мяча,</p>	<p>- Групповые учебно-тренировочные занятия со спортивным инвентарем и без него</p> <p>- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.</p>	<p>- учить правильно, выполнять основные двигательные действия; - овладевать технические приемы игры в баскетбол; - закреплять и совершенствовать технические приемы игры в эстафетах и подвижных играх;</p>

	<p>финты с мячом; Бросок мяча в кольцо: бросок одной рукой от плеча в движении после ведения, бросок одной рукой от плеча в движении после ловли; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и без мяча; Тактика игры: Индивидуальные действия в нападении и защите игрока, взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выйди на свободное место» двусторонняя игра. Подвижные игры и эстафеты: игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий; игры, развивающие физические способности; Физическая подготовка: развитие скоростных, силовых, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости;</p>	- Участие в матчевых встречах.	- развивать физические способности: координацию движений, быстроту, силу и ловкость; - выполнять судейство игры «Баскетбол»; - познакомить с теоретическими основами знаний; - совершенствовать тактические приемы баскетбола
7 класс	<p>Основы знаний: правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом, терминология в баскетболе, техника выполнения игровых приемов, тактические действия в баскетболе, правила соревнований по баскетболу, жесты судей. Обучение двигательным действиям без мяча: бег, прыжки, остановки, повороты, сочетание способов передвижений. Обучение техническим приемам игры с мячом: Передача мяча одной рукой от плеча, перехват мяча; Финты (отвлекающие приемы): финт, имитирующий проход влево, и последующее движение вправо; Ведение мяча в движении с переводом на другую руку; Штрафной бросок; Вырывание мяча из рук соперника; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и без мяча; Тактика игры: Индивидуальные действия в нападении и защите: опека игрока без мяча, опека игрока с мячом; Групповые тактические действия: двое нападающих против одного защитника. Подвижные игры и эстафеты: игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий; игры, развивающие физические способности; Физическая подготовка: развитие скоростных, силовых, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости;</p>	- Групповые учебно- тренировочн ые занятия со спортивным инвентарем и без него - Групповые и индивидуаль ные теоретическ ие занятия. - Участие в матчевых встречах.	- учить правильно, выполнять основные двигательные действия; - овладевать технические приемы игры в баскетбол; - закреплять и совершенствовать технические приемы игры в эстафетах и подвижных играх; - развивать физические способности: координацию движений, быстроту, силу и ловкость; - выполнять судейство игры «Баскетбол»; - познакомить с теоретическими основами знаний; - совершенствовать тактические приемы баскетбола

<p>8 класс</p>	<p>Основы знаний: правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом, терминология в баскетболе, техника выполнения игровых приемов, тактические действия в баскетболе, правила соревнований по баскетболу, жесты судей.</p> <p>Обучение двигательным действиям без мяча: бег, прыжки, остановки, повороты, сочетание способов передвижений.</p> <p>Обучение техническим приемам игры с мячом: Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками. Ловля мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита (обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину). Передача мяча одной рукой от плеча, передача двумя руками с отскоком от пола, от площадки. Выбивания мяча. Перехват мяча. Финты (отвлекающие приемы): финт, имитирующий проход влево, и последующее движение вправо. Финт на проход – проход. Штрафной бросок; Накрывания мяча при броске. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом и без мяча; оценка выполнения занимающимися сочетания технических приемов парах.</p> <p>Тактика игры: Индивидуальные действия в нападении и защите: опека игрока без мяча, опека игрока с мячом; Групповые тактические действия: двое нападающих против одного защитника. Двое нападающих против двух защитников. Взаимодействие двух игроков в нападении через заслон. Три нападающих против двух защитников. Действия трех нападающих против двух защитников с заслоном.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты: игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий; игры, развивающие физические способности;</p> <p>Физическая подготовка: развитие скоростных, силовых, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости;</p>	<p>-Групповые учебно-тренировочные занятия со спортивным инвентарем и без него</p> <p>- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.</p> <p>- Участие в матчевых встречах.</p>	<p>- учить правильно, выполнять основные двигательные действия;</p> <p>- овладевать технические приемы игры в баскетбол;</p> <p>- закреплять и совершенствовать технические приемы игры в эстафетах и подвижных играх;</p> <p>- развивать физические способности: координацию движений, быстроту, силу и ловкость;</p> <p>- выполнять судейство игры «Баскетбол»;</p> <p>- познакомить с теоретическими основами знаний;</p> <p>- совершенствовать тактические приемы баскетбола</p>
-----------------------	--	---	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ урока	Дата, день недели	Тема занятия
1		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма.

2		Основная стойка игрока на месте и в движении
3		Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.
4		Остановки: двумя шагами, прыжком. Скоростные рывки из различных исходных положений.
5		История развития баскетбола. Правила игры.
6		Прыжки, повороты вперед, назад. Терминология в баскетболе.
7		Эстафеты на развитие скоростных качеств.
8		Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)
9		Ловля баскетбольного мяча двумя руками на уровне груди.
10		Техника выполнения игровых приемов. Игры с элементами баскетбола.
11		Передача мяча двумя руками от груди на месте.
12		Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игровые задания (3*3).
13		Ведение мяча правой и левой рукой на месте с высоким и низким отскоком.
14		Ведение мяча правой и левой рукой в движении с высоким и низким отскоком.
15		Ведение мяча с изменением высоты отскока на месте. Игры с элементами баскетбола.
16		Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.
17		Ведение мяча с изменением высоты отскока в движении. Работа в двойках, тройках.
18		Специальные упражнения на развития скоростно-силовых способностей.
19		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра в мини-баскетбол.
20		Совершенствования техники ведения мяча в эстафетах.
21		Бросок двумя руками от груди с места. Игра «Мяч капитану».
22		Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Снайперы».
23		Броски мяча в кольцо из разных положений. Игра в мини – баскетбол.
24		Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.
25		Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Учебная игра.
26		Тактические действия игроков в баскетболе. Игры, развивающие физические способности.
27		Тактические действия игроков в нападении.
28		Тактические действия игроков в защите.
29		Совершенствование технических приемов: передачи, ловли, бросков, ведения.
30		Специальные упражнения на развития координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами.
31		Повторение правил игры в баскетбол. Учебная игра.
32		Повторение двигательных действий: остановок, передвижений, бега с мячом.
33		Игры на развития скоростных способностей.
34		Двусторонняя учебная игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ урока	Дата, день недели	Тема занятия
1		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма.
2		Закрепление основной стойки игрока на месте и в движении
3		Повторение бега: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.
4		Закрепление остановок: двумя шагами, прыжком. Скоростные рывки из различных исходных положений.
5		Повторение правил игры в баскетбол.
6		Совершенствование прыжков, поворотов вперед, назад. Терминология в баскетболе.
7		Эстафеты на развитие скоростно - силовых качеств.
8		Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)
9		Закрепление ловли баскетбольного мяча двумя руками на уровне груди.
10		Техника выполнения игровых приемов. Игры с элементами баскетбола.
11		Закрепление передачи мяча двумя руками от груди на месте.
12		Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игровые задания (3*3).
13		Закрепление ведения мяча правой и левой рукой на месте с высоким и низким отскоком.
14		Закрепление ведения мяча правой и левой рукой в движении с высоким и низким отскоком.
15		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Игры с элементами баскетбола.
16		Закрепление ведения мяча с изменением высоты отскока на месте. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.
17		Закрепление ведения мяча с изменением высоты отскока в движении. Работа в двойках, тройках.
18		Специальные упражнения на развития скоростных способностей.
19		Закрепление ведения мяча с изменением направления движения. Игра в мини - баскетбол.
20		Совершенствования техники ведения мяча в эстафетах.
21		Повторение броска двумя руками от груди с места. Игра «Мяч капитану».
22		Закрепление броска мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Снайперы».
23		Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Игра в мини – баскетбол.
24		Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.
25		Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Учебная игра.
26		Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Игры, развивающие физические способности.
27		Выбивание мяча из рук соперника. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков.
28		Выбивание мяча при ведении. Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передал мяч и выйди на свободное место»)

29		Финты без мяча. Совершенствование технических приемов: передачи, ловли, бросков, ведения.
30		Специальные упражнения на развития координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами.
31		Закрепление правил игры в баскетбол. Учебная игра.
32		Повторение двигательных действий: остановок, передвижений, бега с мячом.
33		Игры на развития выносливости.
34		Двусторонняя учебная игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ урока	Дата, день недели	Тема занятия
1		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма.
2		Закрепление стойки игрока, перемещений в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.
3		Бег, прыжки, повороты и специальные упражнения на развития двигательных качеств.
4		Повторение способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты).
5		Ловля мяча двумя руками на уровне груди
6		Передача мяча двумя руками от груди на месте
7		Передача мяча двумя руками от груди в движении
8		Передача мяча одной рукой от плеча
9		Терминология в баскетболе. Игра в мини- баскетбол
10		Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком на месте
11		Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком в движении
12		Закрепление элементов баскетбола в эстафетах, играх
13		Ведение мяча с изменением скорости передвижения, игровые задания 3*3
14		Бросок двумя руками от груди с места. Учебная игра
15		Бросок одной рукой от плеча с места
16		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении, после ведения
17		Совершенствование видов бросков на месте и в движении. Игра «Стритбол»
18		Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей
19		Штрафной бросок. Учебная игра
20		Выбивание мяча из рук соперника. Игровые задания – 4*4
21		Индивидуальные действия в нападении и защите. Упражнения на развитие координационных способностей
22		Выбивание мяча из рук при ведении. Игровые задания: 3*3, 4*4
23		Упражнения на развития скоростных качеств
24		Сочетание приемов без броска в кольцо
25		Сочетание приемов с мячом и броском в кольцо. Учебная игра
26		Скоростное ведение мяча с переводом на другую руку
27		Ведение мяча с обводкой препятствий
28		Финт без мяча и с мячом. Работа в парах

29		Тактические действия игроков в баскетболе (терминология). Взаимодействие двух игроков
30		Взаимодействия двух нападающих игроков против одного защитника (2*1). Двусторонняя учебная игра
31		Взаимодействия в нападении двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»)
32		Техника бросков в кольцо из разных положений. Игра в мини-баскетбол
33		Совершенствование игровых комбинаций
34		Двусторонняя учебная игра

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ урока	Дата, день недели	Тема занятия
1		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма.
2		Совершенствование основной стойки игрока на месте и в движении. Сочетание приемов без броска в кольцо
3		Специальные упражнения и бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.
4		Повторение способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты). Терминология в баскетболе
5		Совершенствование ловли мяча двумя руками на уровне груди
6		Ловля мяча двумя руками «высокого «мяча (в прыжке). Повторение правил баскетбола
7		Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игровые задания: 3*3, 4*4
8		Закрепление передачи одной рукой от плеча. Игры на развитие скоростно- силовых способностей
9		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
10		Совершенствование видов бросков на месте и в движении. Игра «Стритбол»
11		Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Игра в мини - баскетбол
12		Совершенствование ведения мяча с изменением скорости передвижения. Жесты судьи в баскетболе
13		Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Эстафеты с б/б мячами
14		Закрепление ведения мяча в движении с переводом на другую руку (работа в парах).
15		Закрепление ведения мяча с изменением направления движения. Учебная игра
16		Закрепление мяча с обводкой препятствий, эстафеты
17		Закрепление броска двумя руками от груди на месте. Игра в мини – баскетбол
18		Повторение броска одной рукой от плеча с места.
19		Закрепление броска одной рукой от плеча в движении после ведения
20		Техника штрафного броска в кольцо. Игры, на развития выносливости

21		Техника бросков в кольцо из разных положений. Игра в мини - баскетбол
22		Повторение выбивания мяча из рук соперника, выбивания мяча при ведении. Игровые приемы
23		Закрепление вырывания мяча из рук соперника (работа в парах). Повторение правил по баскетболу
24		Накрывания мяча при броске. Повторение двигательных действий
25		Совершенствование финтов без мяча. Двусторонняя учебная игра
26		Финты с мячом. Технические ошибки в баскетболе
27		Сочетание приемов с броском в кольцо. Упражнения на развития скоростных качеств. Игра в «Стритбол»
28		Закрепление индивидуальных действий в нападении и защите. Разбор игр. Эстафеты с элементами баскетбола
29		Совершенствование групповых действий в нападении и защите: взаимодействие двух игроков. Учебная игра
30		Закрепление взаимодействия двух нападающих против одного защитника (2*2). Игры, развивающие физические способности
31		Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2*2). Игра в мини – баскетбол
32		Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон». Учебная игра
33		Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3*2), эстафеты на совершенствование технических приемов
34		Закрепление взаимодействия в нападении двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Двусторонняя учебная игра

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ урока	Дата, день недели	Тема занятия
1		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.
2		Техника выполнения игровых приемов. Повторение правил в

		баскетболе.
3		Совершенствование стойки игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Учебная игра в баскетбол.
4		Бег: виды бега без мяча и с мячом, совершенствование ловли мяча двумя руками на уровне груди.
5		Передача мяча двумя руками сверху. Терминология в баскетболе.
6		Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Игра в «Баскетбол».
7		Закрепление ловли мяча двумя руками «высокого» мяча в прыжке. Учебная игра.
8		Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Жесты судьи.
9		Повторение техники ведения мяча. Двусторонняя учебная игра.
10		Закрепление индивидуальных действий в нападении и защите. Подвижные игры, развивающие скоростные способности.
11		Совершенствование ведения мяча с изменением скорости передвижения. Эстафеты с элементами техники баскетбола.
12		Совершенствование броска двумя руками от груди с места. Учебная игра «Баскетбол».
13		Закрепление штрафного броска в кольцо. Упражнения на развития силовых способностей.
14		Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Судейство в баскетболе.
15		Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Финты без мяча. Учебная игра.
16		Совершенствование выбивания мяча из рук соперника, выбивания мяча при ведении. Игры на закрепления ловли и передачи мяча.
17		Тактические приемы в баскетболе: взаимодействие двух игроков. Игра в баскетбол.
18		Двусторонняя учебная игра. Типичные ошибки в баскетбол (разбор).
19		Закрепление ведения мяча в движении с переводом на другую руку. Упражнения на развития скоростно - силовых способностей.
20		Совершенствование броска одной рукой от плеча с места.
21		Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2*1). Эстафеты на закрепление технических приемов ведения, ловли и бросков.
22		Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Учебная игра «Баскетбол».
23		Закрепление двух нападающих против двух защитников (2*2). Игра «Стритбол»(уличный баскетбол) - правила игры.
24		Совершенствование броска одной рукой от плеча в движение после ведения. Повторение штрафного броска игра «Стритбол».
25		Финты с мячом. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»). Упражнения на развитие координационных способностей.
26		Двусторонняя учебная игра. Судейство в игре.
27		Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).
28		Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения. Учебная игра «Баскетбол».
29		Закрепление накрывания мяча при броске. Подвижные игры на

		развитие выносливости.
30		Закрепление ведения мяча с обводкой препятствий. Совершенствование вырывания мяча из рук соперника. Эстафеты.
31		Закрепление двух нападающих против двух защитников (2*2). Учебная игра «Баскетбол».
32		Закрепление двух игроков в нападении через «заслон». Упражнения на развития гибкости.
33		Закрепление трех нападающих против двух защитников (3*2). Двусторонняя учебная игра.
34		Совершенствование взаимодействия в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Двусторонняя учебная игра.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4",**
Федорова Елена Владимировна, Директор

13.09.24 11:54 (MSK)

Сертификат 30F33C74CDBE103B3EC1E0590312E8DD