

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

ГБОУ школа №294

РАССМОТРЕНО

Председатель МО по
физической культуре и
ОБЗР

Синицына Л.М.
Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора ГБОУ
школа №294

Заколодкина Е.С.
Приказ №245-од от «29»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 4901919)

Баскетбол

для обучающихся 7 классов

Санкт-Петербург 2024

Общая характеристика

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 7 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и базируется на системно-деятельностном и личностном подходе к обучению.

Место курса внеурочной деятельности "Баскетбол" в образовательной программе. 68 часов при 34 неделях учебного года, из расчета 2 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний о физкультурной деятельности (3 часа)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Общеразвивающие упражнения (4 часов)

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол) (60 часов)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Итоговое занятие (1 час)

- Учебно-тренировочная игра

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел (модуль) / тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретические занятия	3	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf
2	Общая физическая подготовка	4	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf
3	Техника игры в баскетбол	38	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf
4	Тактика игры в баскетбол	22	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf
5	Итоговое занятие.	1	
Общее количество часов		68	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Вид деятельности	Дата	Электронные образовательные ресурсы
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические	1	Техника безопасности на занятиях - беседа Страховка и самостраховка	03.09	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2

	занятия «Баскетбол – командная игра».				019/08/19/pravila-igry-v-basketbol
2	Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	1	Разминка. ОРУ на координацию. Ведение мяча, «дриблинг»	04.09	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
3	Обучение стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте.	1	Разминка. ОРУ на координацию. Передача и ловля мяча на месте.	10.09	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
4	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением.	1	Разминка. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ведение мяча с ускорением	11.09	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
5	Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол.	1	Разминка ОРУ. Эстафеты, с элементами игры в баскетбол. Передача мяча с места, шагом	17.09	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20I

					grovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
6	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии.	1	Разминка ОРУ. Перемещение игрока, бросок мяча в корзину	18.09	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
7	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении.	1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведение и передача мяча.	24.09	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
8	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке.	1	Разминка ОРУ. Прыжковые упражнения со скакалкой. Подвижные игры с силовой направленностью.	25.09	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
9	Обучение технике нападения: перемещение	1	Разминка с мячами. ОРУ в	01.10	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135

	игрока. Значение техники перемещения		парах. «Квадраты»		/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20Uprazhneniya%20i%20Igrigri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
10	Правила игры в баскетбол Обучение остановке прыжком.	1	Правила игры в баскетбол. Беседа	02.10	https://nsporta1.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/19/pravila-igry-v-basketbol
11	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях	1	Разминка ОРУ. Эстафеты, с элементами игры в баскетбол.	08.10	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20Uprazhneniya%20i%20Igrigri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
12	Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину.	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. «Финты». «Квадраты»	09.10	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20Uprazhneniya%20i%20Igrigri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
13	Баскетбольная игра «33».	1	Разминка с мячами. ОРУ. Эстафеты. Упражнение 3x2, 2x1	15.10	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20

					O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
14	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой.	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Специальные упражнения. Игра.	16.10	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
15	Совершенствование техники перемещения по площадке.	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Упражнения 2х1, 3х1, 3х2. Игра.	22.10	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
16	Техника игры: ведение мяча, ловля мяча в движении.	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. «Квадраты», «забегания», упражнения в тройках и в четверках. Игра.	23.10	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf

17	Бросок в кольцо с 3-х очковой линии.	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Ведение мяча. Игра.	06.11	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
18	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	1	Разминка ОРУ. Челночный бег. Упражнения 3х2, 4х3, 2х1. Игра.	12.11	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
19	Общая физическая подготовка (полоса препятствий).	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. «Квадраты», «забегания», упражнения в тройках и в четверках. Игра.	13.11	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
20	Правила игры в стритбол (баскетбол на одно кольцо)	1	Разминка ОРУ. Челночный бег. Упражнения 3х2, 4х3, 2х1. Игра двумя командами на одно кольцо.	19.11	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf

					ie%20-%202013.pdf
21	Совершенствование передач мяча (под головой, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке).	1	Разминка ОРУ эстафеты с мячами. Быстрый прорыв. Игра	20.11	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
22	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча в различных условиях.	1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Квадраты, Забегания. Игра.	26.11	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
23	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча).	1	Разминка. «Подвижные игры». Игра.	27.11	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
24	Техника: упражнения для изучения и совершенствования ведения мяча.	1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения.	03.12	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20upraz

					hneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
25	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам.	1	Разминка. «Подвижные игры». «Финты». «Квадраты»	04.12	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
26	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий.	1	Разминка ОРУ. Челночный бег. Упражнения 3x2, 4x3, 2x1. Игра.	10.12	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
27	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.	1	Разминка с мячами. Ведение мяча с изменением направления, ускорением. Игра.	11.12	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
28	Игра «Догонялки с баскетбольным мячом».	1	Разминка. «Подвижные игры». «Финты».	17.12	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20

			«Квадраты».		O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20Uprazhneniya%20i%20Igr%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
29	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения.	1	Разминка с мячами. Ведение мяча с изменением направления, ускорением. Игра	18.12	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20Uprazhneniya%20i%20Igr%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
30	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения.	1	Специальная физическая подготовка. Эстафеты. Броски.	24.12	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20Uprazhneniya%20i%20Igr%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
31	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину.	1	Эстафеты. Броски. Игра «33»	25.12	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20Uprazhneniya%20i%20Igr%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf

32	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину.	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча и дриблинг. Игра	08.01	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
33	Ведение мяча с поворотом левым и правым плечом.	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. «Финты». «Квадраты». Игра.	14.01	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
34	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры: ловля, ведение, броски, защита.	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Эстафеты. Штрафной бросок. Обманные движения. Игра	15.01	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
35	Тактика: командные действия. Понятие о системе игры	1	Разминка ОРУ эстафеты с мячами. Тактика: командные действия.	21.01	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf

					ie%20-%202013.pdf
36	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников.	1	Разминка ОРУ эстафеты с мячами. Быстрый прорыв. Игра	22.01	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
37	Техника ведения мяча в усложненных условиях. Броски по кольцу сбоку.	1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Квадраты, Забегания. Игра.	28.01	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
38	Быстрый прорыв (обучение и совершенствование).	1	Разминка. «Подвижные игры». Игра.	29.01	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
39	Совершенствование отвлекающих действий (финты).	1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения.	04.02	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20upraz

					hneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
40	Бросок в корзину со штрафной линии.	1	Разминка. «Подвижные игры». «Финты». «Квадраты»	05.02	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
41	Бросок в корзину со штрафной линии.	1	Разминка ОРУ. Челночный бег. Упражнения 3x2, 4x3, 2x1. Игра.	11.02	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
42	Совершенствование разыгрывания комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и на троих.	1	Разминка с мячами. Ведение мяча с изменением направления, ускорением. Игра.	12.02	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
43	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча	1	Разминка. «Подвижные игры». «Финты».	18.02	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20

	после отскока от щита.		«Квадраты».		O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20Uprazhneniya%20i%20Igr%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
44	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита.	1	Разминка с мячами. Ведение мяча с изменением направления, ускорением. Игра	19.02	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20Uprazhneniya%20i%20Igr%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
45	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия.	1	Специальная физическая подготовка. Эстафеты. Броски.	25.02	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20Uprazhneniya%20i%20Igr%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
46	Правила игры. Жестикуляция судейства	1	Правила игры. Жестикуляция судейства. Беседа.	26.02	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20Uprazhneniya%20i%20Igr%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf

47	Проведение игры «33» с 3-х очковой зоны	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча и дриблинг. Игра	04.03	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
48	Тактика защиты: заслон соперника, вырывание мяча.	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. «Финты». «Квадраты». Игра.	05.03	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
49	Техника перехвата мяча во время передач.	1	Разминка ОРУ. Челночный бег. Упражнения 3х2, 4х3, 2х1. Игра.	11.03	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
50	Техника: ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком с последующим броском в кольцо.	1	Разминка ОРУ эстафеты с мячами. Быстрый прорыв. Игра	12.03	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf

					ie%20-%202013.pdf
51	Тактика: защиты - опека соперника. Повороты и их варианты.	1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Квадраты, Забегания. Игра.	18.03	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
52	Тактика: защиты - опека соперника. Повороты и их варианты.	1	Разминка. «Подвижные игры». Игра.	19.03	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
53	Техника атакующих маневров в парах	1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения.	01.04	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
54	Совершенствование передачи мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы).	1	Разминка. «Подвижные игры». «Финты». «Квадраты»	02.04	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20upraz

					hneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
55	Техника ведения мяча с различными отскоками.	1	Разминка ОРУ. Челночный бег. Упражнения 3х2, 4х3, 2х1. Игра.	08.04	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
56	Совершенствование броска в корзину после ведения.	1	Разминка с мячами. Ведение мяча с изменением направления, ускорением. Игра.	09.04	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
57	Тактика игры: заслоны, опека противника	1	Разминка. «Подвижные игры». «Финты». «Квадраты».	15.04	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
58	Техника ведения баскетбольного мяча (дриблинг).	1	Разминка с мячами. Ведение мяча с изменением направления, ускорением.	16.04	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf

			Игра		O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
59	Совершенствование техники дриблинга (различные упражнения для овладения техникой).	1	Специальная физическая подготовка. Эстафеты. Броски.	22.04	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
60	Эстафеты с техникой ведения и передачи баскетбольного мяча.	1	Эстафеты. Броски. Игра «33»	23.04	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
61	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны. Проведение эстафет с баскетбольным мячом.	1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча и дриблинг. Игра	29.04	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf

62	О.Ф.П. Совершенствование техники защиты, исходное положение защитника, его перемещения, выбивания и вырывания мяча	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. «Финты». «Квадраты». Игра.	30.04	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
63	Техника атакующих действий (разыгрывание комбинаций на двоих и троих).	1	Разминка. ОРУ на координацию. Подвижные игры со скоростной направленностью.	06.05	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
64	Техника атакующих действий (разыгрывание комбинаций на двоих и троих).	1	Разминка ОРУ. Эстафеты, с элементами игры в баскетбол.	07.05	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
65	Техника выбивания мяча во время ведения.	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. «Финты». «Квадраты»	13.05	https://nvsu.ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf

					ie%20-%202013.pdf
66	Техника выбивания мяча во время ведения.	1	Разминка с мячами. ОРУ. Эстафеты. Упражнение 3x2, 2x1	14.05	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
67	Техника постановки заслонов	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Специальные упражнения. Игра.	20.05	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
68	Учебно-тренировочная игра.	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Учебно-тренировочная игра.	21.05	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20Obasketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uchmetod%20posobie%20-%202013.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

02.09.24 16:03 (MSK)

Сертификат

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 294
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,**

29753A2DEAE51FFCF98EC6C0BA373E01

Заколодкина Екатерина Сергеевна, Исполняющий обязанности директора