

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

ГБОУ школа № 294 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

Председатель

МО учителей физической
культуры и ОБЗР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ГБОУ школа №294

Синицына Л.М.

Протокол №1

от «28» августа 2025 г.

Бутяев М.А.

Приказ №235-од

от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для обучающихся 7 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа линейного курса внеурочной деятельности «Баскетбол» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 7 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, в редакции от 29.12.2014 № 1644). Согласно Учебному плану школы на изучение курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 7 классе предусматривается 68 часов при 34 неделях учебного года, из расчета 2 часа в неделю.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Задачи программы:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья учащегося;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладеть основными приемами техники и тактики игры в баскетбол;
- приобретать необходимые теоретические знания;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Результативность программы

Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях. Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности являются соревнования по баскетболу в мае.

Формы и режим занятий

Продолжительность занятия внеурочной деятельности составляет 45 минут 2 раз в неделю. Балльное оценивание результатов освоения курсов внеурочной деятельности не производится. По итогам освоения программы ребенку выдается сертификат, который становится частью его портфолио.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		3 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		1 ч.	
2.	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч.	
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		1 ч.	
Практические занятия		65 ч.		
Физическая подготовка		15 ч.		
а)	Упражнения для развития силы;			3 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			3 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			3 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			3 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			3 ч.
Техника игры в баскетбол		25 ч.		
а)	Перемещения баскетболиста;			3 ч
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			4 ч.
	- передача мяча;			4 ч.
	- броски в корзину;			6 ч.
	- ведение мяча;			4 ч.
	- финты;			2 ч.
	- техника овладения мячом.			2 ч.
Тактика игры в баскетбол		25 ч.		
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			3 ч.
	- групповые действия;			5 ч.
	- командные действия.			4 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			3 ч.
	- групповые действия;			5 ч.
	- командные действия.			5 ч.
ИТОГО:		68	3 часа	65 часов

СОДЕРЖАНИЕ (68 часов)

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 самостраховка. 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.

Способы физкультурной деятельности (65 часов)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения (15 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) (50 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.

Используемый учебно-методический комплект:

№ п/п	Автор	Название, класс	Издательство, год
-------	-------	-----------------	-------------------

			издания
1	Григорьев Д.В., Степанов П.В.	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.	-М.: Просвещение, 2010.
2	В.И. Лях, А.А. Зданевич,	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	-М.: «Просвещение», 2015).
3	Барышева Н. В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г.	Основы физической культуры старшекласника	Самара, 1995
4		Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР	М.: Советский спорт, 2006.
5	Яхонтов Е. Р., Кит Л. С.	Индивидуальные упражнения баскетболистов	М., ФиС, 1981.
6	Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов	Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол).	М., «Просвещение», 1996

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Перечень снаряжения и инвентаря	Количество
1.	набивные мячи	20
2.	баскетбольные мячи	20
3.	скакалки	20
4.	секундомер	1

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем, темы занятий, инструктажи по ОТ	Форма организации занятий	Кол-во часов		Описание примерного содержания занятий	Предполагаемый результат	Дата проведения	
			Теоретич	практич			План	Факт
1. Физические качества, развитие выносливости.								
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра».	Беседа	1		Техника безопасности на занятиях. Страховка и самостраховка.	Иметь первоначальное представление об игре «Баскетбол»		

2	Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ на координацию. Ведение мяча, «дриблинг»	Иметь первоначальное представление о технике ведения мяча.		
3	Обучение стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте.	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ на координацию. Передача и ловля мяча на месте.	Технически правильно выполнять передачи и ловлю мяча.		
4	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением.	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ведение мяча с ускорением.	Применять изученные приемы в двусторонней игре		
5	Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ. Эстафеты, с элементами игры в баскетбол. Передача мяча с места, шагом.	Технически правильно выполнять передачи мяча, и применять данный прием в учебной игре.		
6	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ. Перемещение игрока, бросок мяча в корзину.	Иметь первоначальное представление о технике передвижения и штрафного броска.		
7	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведение и передача мяча.	Технически правильно выполнять ведение мяча с ускорением и применять данный прием в учебной игре.		
8	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ. Прыжковые упражнения со скакалкой.	Технически правильно выполнять ловля мяча с последующим		

	Остановка в прыжке.				Подвижные игры с силовой направленностью.	броском в корзину.		
9	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения	Беседа	1		Техника нападения: перемещение игрока.	Иметь первоначальное представление о значении техники нападения и перемещения.		
10	Правила игры в баскетбол Обучение остановке прыжком.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ с мячами. Перемещения и остановки игрока.	Технически правильно выполнять остановку прыжком и применять данный прием в учебной игре		
11	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ с набивными мячами. Эстафеты. Ведение мяча на месте и в движении.	Овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, выполнять ведение мяча на месте и в движении.		
12	Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ по ОФП. Перемещение и остановки игрока.	Овладевать техникой выполнения остановки в два шага.		
13	Баскетбольная игра «33».	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ в парах. Специальные баскетбольные упражнения.	Выполнять изученные приемы в двусторонней игре.		
14	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой	Овладевать техникой выполнения ведения баскетбольного мяча с последующей остановкой.		
15	Совершенствование техники перемещения по площадке.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Бег по разметкам и на	Иметь углубленное представление о перемещении игрока по		

					дистанцию 20 метров.	площадке.		
16	Техника игры: ведение мяча, ловля мяча в движении.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. Ведение мяча с изменением направления, ускорением.	Технически правильно выполнять изученные приемы в учебной игре		
17	Бросок в кольцо с 3-х очковой линии.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ с отягощением. 3-х очковый бросок.	Иметь первоначальное представление о технике выполнения 3-х очкового броска.		
18	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. «Квадраты»	Иметь первоначальное представление о технике держания мяча двумя руками и передачи мяча двумя руками от груди.		
19	Общая физическая подготовка (полоса препятствий).	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Бег с ускорением из различных исходных положений.	Технически правильно выполнять изученные приемы в учебной игре		
20	Правила игры в стритбол.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. «Забегания» в тройках.	Иметь первоначальное представление об игре в стритбол.		
21	Совершенствование передач мяча (под головой, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке).	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ со скакалкой. «Квадраты» и «забегания». Ведение и передачи мяча.	Иметь углубленное представление о ведении и передачи мяча в парах, тройках и использование приемов в игре.		
22	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча в различных условиях.	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ на координацию. Подвижные игры со скоростной направленностью.	Технически правильно выполнять изученные приемы в учебной игре.		
23	Совершенствование бросков в корзину (одной и	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ. Эстафеты, с	Иметь углубленное представление о		

	двумя руками снизу, одной рукой от плеча).	ний			элементами игры в баскетбол.	технике бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча)		
24	Техника: упражнения для изучения и совершенствования ведения мяча.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Ведение мяча с отскоком от пола при параллельном и встречном движении.	Овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, выполнять ведение мяча в движении.		
25	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. «Финты». «Квадраты»	Иметь первоначальное представление о технике обманных движений.		
26	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. «Финты». «Квадраты»	Иметь углубленное представление о технике обманных движений.		
27	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ. Эстафеты. Упражнение 3х2, 2х1	Иметь первоначальное представление о технике защитных действий баскетболиста.		
28	Игра «Догонялки с баскетбольным мячом».	Выполнение упражнений		1	Разминка «подвижные игры». ОРУ. Игра.	Технически правильно выполнять изученные приемы в учебной игре.		
29	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Специальные упражнения. Игра.	Овладевать техникой выполнения перехвата мяча.		
30.	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Специальные упражнения. Игра.	Овладевать техникой выполнения выбивания мяча.		
31.	Техника защиты: обучение	Выполнение		1	Разминка с мячами. ОРУ	Технически правильно		

	прикрытию мяча при бросках в корзину.	упражнений			в парах. Упражнения 2х1, 3х1, 3х2. Игра.	выполнять изученные приемы в учебной игре.		
32.	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. «Квадраты», «забегания», упражнения в тройках и в четверках. Игра.	Овладевать техникой выполнения заслона и применять его в игре.		
33.	Ведение мяча с поворотом левым и правым плечом.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Ведение мяча. Игра.	Технически правильно выполнять ведение мяча с поворотом левым и правым плечом.		
34.	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры : ловля, ведение, броски, защита.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ. Челночный бег. Упражнения 3х2, 4х3, 2х1. Игра.	Иметь углубленное представление о тактике игры в защите и нападении.		
35.	Тактика: командные действия. Понятие о системе игры	Беседа	1		Тактика: командные действия.	Иметь первоначальное представление о тактических системах в баскетболе.		
36.	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ. Челночный бег. Упражнения 3х2, 4х3, 2х1. Игра.	Иметь представление о тактических схемах в баскетболе (2 х 2, 3х3)		
37.	Техника ведения мяча в усложненных условиях. Броски по кольцу сбоку.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Специальные беговые упражнения.	Технически правильно выполнять ведение мяча в усложненных условиях и броски по кольцу с боку.		
38.	Быстрый прорыв (обучение и совершенствование).	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ эстафеты с мячами. Быстрый прорыв. Игра	Иметь первоначальное представление о быстром прорыве в баскетболе.		
39.	Совершенствование	Выполнение		1	Разминка с	Иметь		

	ие отвлекающих действий (финты).	ение упражнений			мячами. ОРУ в парах. «Финты». «Квадраты»	углубленное представление о технике обманных движений.		
40.	Бросок в корзину со штрафной линии.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Штрафной и 3-х очковый бросок. Игра.	Иметь углубленное представление о технике выполнения штрафного и 3-х очкового броска.		
41.	Бросок мяча в корзину в усложненных условиях.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Специальные беговые упражнения. Бросок. Игра	Технически правильно выполнять бросок мяча в корзину в усложненных условиях.		
42.	Совершенствование разыгрывания комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и на троих.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Квадраты, Забегания. Игра.	Иметь углубленное представление о тактике комбинаций в нападении 2х2, 3х3.		
43.	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита.	Выполнение упражнений		1	Разминка. «Подвижные игры». Игра.	Иметь углубленное представление о технике ловли и ведения мяча и применении этих приёмов в игре.		
44.	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Овладевать техникой выполнения ведения баскетбольного мяча с ускорением и подбора мяча.		
45.	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия.	Выполнение упражнений		1	Разминка. «Подвижные игры». «Финты». «Квадраты»	Иметь углубленное представление о технике обманных движений и применять их в учебной игре.		
46.	Правила игры. Жестикация судейства	Выполнение упражнений		1	Общая физическая подготовка.	Иметь первоначальное представление о судействе игры в		

						баскетбол.		
47.	Проведение игры «33» с 3-х очковой зоны	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Специальные беговые упражнения. Бросок мяча. Игра	Технически правильно выполнять бросок мяча в корзину в усложненных условиях.		
48.	Тактика защиты: заслон соперника, вырывание мяча.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ в парах. Специальные баскетбольные упражнения.	Иметь первоначальное представление о технике заслонов и вырывания мяча.		
49.	Техника перехвата мяча во время передач.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ в парах. Специальные баскетбольные упражнения. Квадраты. Игра.	Иметь углубленное представление о технике заслонов и вырывания мяча.		
50.	Техника: ведение баскетбольного мяча, остановка прыжком с последующим броском в кольцо.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ. Челночный бег. Упражнения 3х2, 4х3, 2х1. Игра.	Овладевать техникой выполнения остановки прыжком с последующим броском в кольцо и применять его в игре.		
51.	Тактика: защиты - опека соперника. Повороты и их варианты.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Квадраты, Забегания. Игра.	Выполнять тактические приемы для защитника и применять их в игре.		
52.	Проведение п/и с элементами ведения и бросков в корзину.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра	Технически правильно выполнять изученные приемы в учебной игре.		
53.	Техника атакующих маневров в парах	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ. Квадраты, Забегания. Игра.	Иметь углубленное представление о технике и тактике комбинаций в нападении 2х2, 3х3.		

54.	Совершенствовани е передачи мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы).	Выполн ение упражне ний		1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведение и передача мяча.	Иметь углубленное представление о технике выполнения передач мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы).		
55.	Техника ведения мяча с различными отскоками.	Выполн ение упражне ний		1	Разминка с мячами. Ведение мяча с изменением направления, ускорением. Игра.	Иметь углубленное представление о технике выполнения ведения мяча (левой, правой, попеременно).		
56.	Совершенствовани е броска в корзину после ведения.	Выполн ение упражне ний		1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра.	Иметь углубленное представление о технике выполнения броска в корзину после ведения и применять эти приемы в игре.		
57.	Тактика игры: заслоны, опека противника	Выполн ение упражне ний		1	Разминка. «Подвижные игры». «Финты». «Квадраты».	Выполнять тактические приемы для защитника и нападающего и применять их в игре.		
58.	Техника ведения баскетбольного мяча (дриблинг).	Выполн ение упражне ний		1	Специальная физическая подготовка. Эстафеты. Броски. Игра «33»	Овладевать техникой выполнения броска баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча.		
59.	Совершенствовани е техники дриблинга (различные упражнения для овладения техникой).	Выполн ение упражне ний		1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча и дриблинг. Игра	Иметь углубленное представление о технике выполнения «дриблинга».		
60.	Эстафеты с	Выполн		1	Разминка,	Выполнять		

	техники ведения и передачи баскетбольного мяча.	ение упражнений			баскетбольные эстафеты. Квадраты. Забегания. Комбинации 2х1, 3х2. 3-х очковый бросок. Игра.	тактические приемы защиты и нападения в двухсторонней игре.		
61.	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны. Проведение эстафет с баскетбольным мячом.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Эстафеты. Штрафной и 3-х очковый бросок. Обманные движения. Игра	Выполнять тактические и технические приемы в двухсторонней игре.		
62.	О.Ф.П. Совершенствование техники защиты, исходное положение защитника, его перемещения, выбивания и вырывания мяча.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ эстафеты с мячами. Быстрый прорыв. Игра	Развивать основные физические качества. Выполнять тактические и технические действия в защите в двухсторонней игре.		
63.	Техника атакующих действий (разыгрывание комбинаций на двоих и троих).	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. «Финты». «Квадраты». Игра.	Выполнять тактические и технические действия в нападении (2х2, 3х3) в двухсторонней игре.		
64.	Техника перехватов мяча во время передач.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Забегания, квадраты, комбинации. Перехват мяча.	Технически правильно выполнять изученные приемы (перехваты мяча, ведение мяча, передача мяча в различных условиях)		
65.	Техника выбивания мяча во время ведения.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ в парах и тройках. Специальные беговые упражнения. Бросок. Игра	Технически правильно выполнять выбивание мяча во время ведения и броски в кольцо после ведения.		

66.	Техника противодействия выходам нападающего без мяча.	Выполнение упражнений		1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Эстафеты. Штрафной бросок. Обманные движения. Игра	Выполнять тактические и технические действия в нападении и защите (2х2, 3х3) в двухсторонней игре.		
67.	Техника постановки заслонов.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ. Специальные беговые упражнения. Квадраты, Забегания. Игра.	Иметь углубленное представление о тактике и технике постановки заслонов и применении их в игре.		
68.	Учебно-тренировочная игра.	Выполнение упражнений		1	Разминка ОРУ эстафеты с мячами. Подвижные игры. Игра	Выполнять тактические и технические приемы в двухсторонней игре.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

01.09.25 16:03 (MSK)

Сертификат

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

00EA53D6C8B4C455A6C4361469C63EE817