

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 16 при УлГТУ имени Юрия Юрьевича Медведкова
города Димитровграда Ульяновской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

С.А. Журавлева
Приказ № 314 от «30.08.2024г»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

М.В. Антонова
Приказ № 314 от «30.08.2024г»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Баскетбол»

для обучающихся 5 класса

Рабочую программу составил учитель
Физической культуры Желтова А.А.

г. Димитровград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. 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 школе, на уровне города, округа, матчевые встречи и т.п.).

Играя в баскетбол, у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия баскетболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Программа отлично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Цели и задачи рабочей программы

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 3–11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. В 3-9 классах в неделю 1 час, в 10-11 классах – 2 часа в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Теория (2 часа)

Техника безопасности. Развитие баскетбола. Правила игры в мини-баскетбол.

2. Специальная техническая подготовка (17 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения в два шага. Броски после остановки. Броски в цель (щит).

Техника защиты. Вырывание и выбывание мяча.

3. Специальная тактическая подготовка (6 часов)

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0)

4. Подвижные игры и эстафеты (6 часов)

«Круговая охота», «Бегуны», «Мяч в корзину», «Кто сильнее», «Передал – садись». Эстафеты с элементами баскетбола.

5. Физическая подготовка (4 часа)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения: Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40м.

Прыжки: серийные прыжки с доставлением подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с требованиями к результатам освоения ООО ФГОС рабочая программа по направлению «Баскетбол» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям по баскетболу;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

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 баскетбол и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты внеурочной деятельности по баскетболу должны отражать:

- понимание роли и значение баскетбола в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий по баскетболу, форм активного отдыха и досуга;
- овладение основами технических действий и приемов по баскетболу, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема занятия	Количес тво часов	Сроки исполнения		Форма проведения занятий
			План	Факт	
1	Техника безопасности. Развитие баскетбола. Правила игры в мини-баскетбол.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
2	Техника безопасности. Развитие баскетбола. Правила игры в мини-баскетбол.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
3	Остановка двумя шагами и прыжком.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
4	Повороты без мяча и с мячом.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
6	Ведение с изменением направления движения и скорости.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
7	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
8	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
9	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
10	Передача мяча с отскоком от пола.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
11	Передача мяча с отскоком от пола.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
12	Передача мяча со сменой мест в движении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
13	Передача мяча со сменой мест в движении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
14	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
15	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
16	Бросок мяча после ведения в два шага.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
17	Бросок мяча после ведения в два шага.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
18	Броски мяча после остановки.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
19	Броски мяча после остановки.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
20	Тактика свободного нападения.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
21	Тактика свободного нападения.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
22	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
23	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
24	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
25	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
26	Перемещения игрока. Игра «Круговая охота».	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
27	Перемещения игрока. Игра «Бегуны».	1			Беседа, игра, подводящие упражнения

28	Броски мяча. «Мяч в корзину».	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
29	Броски мяча. «Кто сильнее».	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
30	Передача мяча. Игра «Передал – садись».	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
31	Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
32	Легкоатлетические упражнения.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
33	Прыжки.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
34	Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития скоростных способностей. Подведение итогов.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 16 при УлГТУ имени Юрия Юрьевича Медведкова
города Димитровграда Ульяновской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

С.А. Журавлева
Приказ № 314 от «30.08.2024г»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

М.В. Антонова
Приказ № 314 от «30.08.2024г»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Баскетбол»

для обучающихся 6 класса

Рабочую программу составил учитель
Физической культуры Желтова А.А.

г. Димитровград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. 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 школе, на уровне города, округа, матчевые встречи и т.п.).

Играя в баскетбол, у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия баскетболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Программа отлично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Цели и задачи рабочей программы

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 3–11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. В 3-9 классах в неделю 1 час, в 10-11 классах – 2 часа в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Теория (1 час).

Техника безопасности. Правила игры в мини-баскетбол.

Раздел 2. Специальная техническая подготовка (17 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении.
Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения в два шага. Броски после остановки. Броски в цель (щит).

Техника защиты. Вырывание и выбывание мяча.

Раздел 3. Специальная тактическая подготовка (6 часов)

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0)

Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты (6 часов)

«Круговая охота», «Бегуны», «Мяч в корзину», «Кто сильнее», «Передал – садись». Эстафеты с элементами баскетбола.

Раздел 5. Физическая подготовка (4 часа)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения: Ускорения из различных исходных положений. Пробеги отрезков 40м.

Прыжки: серийные прыжки с доставлением подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с требованиями к результатам освоения ООО ФГОС рабочая программа по направлению «Баскетбол» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям по баскетболу;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

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 баскетбол и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты внеурочной деятельности по баскетболу должны отражать:

- понимание роли и значение баскетбола в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий по баскетболу, форм активного отдыха и досуга;
- овладение основами технических действий и приемов по баскетболу, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема занятия	Количес тво часов	Сроки исполнения		Форма проведения занятий
			План	Факт	
1	Техника безопасности. Правила игры в мини-баскетбол.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
3	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
4	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
5	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
6	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
7	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
8	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
9	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
10	Передача мяча со сменой мест в движении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
11	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
12	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
13	Бросок мяча после ведения в два шага	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
14	Бросок мяча после ведения в два шага	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
15	Броски после остановки.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
16	Броски в цель (щит).	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
17	Вырывание и выбывание мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
18	Вырывание и выбывание мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
19	Тактика свободного нападения	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
20	Тактика свободного нападения	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
21	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
22	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
23	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
24	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
25	«Круговая охота»	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
26	«Бегуны»	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
27	«Мяч в корзину»	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
28	«Кто сильнее»	1			Беседа, игра, подводящие упражнения

29	«Передал – садись»	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
30	Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
31	Упражнения для развития физических способностей: выносливости, координационных, скоростно-силовых.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
32	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых способностей	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
33	Легкоатлетические упражнения: Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40м.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
34	Прыжки: серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх	1			Беседа, игра, подводящие упражнения

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 16 при УлГТУ имени Юрия Юрьевича Медведкова
города Димитровграда Ульяновской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

С.А. Журавлева

Приказ № 314 от «30.08.2024г»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

М.В. Антонова

Приказ № 314 от «30.08.2024г»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Баскетбол»

для обучающихся 7 класса

Рабочую программу составил учитель
Физической культуры Желтова А.А.

г. Димитровград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. 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 школе, на уровне города, округа, матчевые встречи и т.п.).

Играя в баскетбол, у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия баскетболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Программа отлично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Цели и задачи рабочей программы

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 3–11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. В 3-9 классах в неделю 1 час, в 10-11 классах – 2 часа в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Теория (1 час)

Техника безопасности. Правила игры в мини-баскетбол.

2. Специальная техническая подготовка (16 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча после ведения в два шага. Броски после ловли и ведения. Броски после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Техника защиты. Вырывание и выбывание мяча. Перехват мяча.

3. Специальная тактическая подготовка (10 часов)

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие игроков «Отдай мяч и выйди».

4. Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

«Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее», «Передал – садись». Эстафеты с элементами баскетбола.

5. Физическая подготовка (3 часа)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения: Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 60м.

Прыжки: серийные прыжки с доставлением подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты внеурочной деятельности по баскетболу должны отражать:

- понимание роли и значение баскетбола в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий по баскетболу, форм активного отдыха и досуга;
- овладение основами технических действий и приемов по баскетболу, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся *смогут узнать*:

- 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, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, 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;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- 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

№	Тема занятий	Количество во часов	Дата		Форма проведения занятий
			план	факт	
1	Техника безопасности. Правила игры в мини-баскетбол.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
4	Ведение мяча на месте и в движении по прямой.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
5	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
6	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
8	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
9	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
10	Бросок мяча после ведения в два шага.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
11	Броски после остановки.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
12	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
13	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
14	Вырывание и выбывание мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
15	Вырывание и выбывание мяча.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
16	Перехват мяча	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
17	Перехват мяча	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
18	Тактика свободного нападения.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
19	Тактика свободного нападения.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
20	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
21	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
22	Нападение быстрым прорывом (2:1)	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
23	Нападение быстрым прорывом (2:1)	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
24	Взаимодействие игроков «Отдай мяч и выйди».	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
25	Взаимодействие игроков «Отдай мяч и выйди».	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
26	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
27	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
28	Броски мяча. Игра «Бегуны»,	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
29	Броски мяча. Игра «Переправа».	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
30	Передача мяча. Игра «Передал – садись», «Кто сильнее».	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
31	Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения

32	Легкоатлетические упражнения.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
33	Прыжки.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
34	Упражнения для развития физических способностей.	1			Беседа, игра, подводящие упражнения
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 16 при УлГТУ имени Юрия Юрьевича Медведкова
города Димитровграда Ульяновской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

С.А. Журавлева

Приказ № 314 от «30.08.2024г»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

М.В. Антонова

Приказ № 314 от «30.08.2024г»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Баскетбол»

для обучающихся 8 класса

Рабочую программу составил учитель
Физической культуры Желтова А.А.

г. Димитровград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. 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 школе, на уровне города, округа, матчевые встречи и т.п.).

Играя в баскетбол, у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия баскетболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Программа отлично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Цели и задачи рабочей программы

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 3–11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. В 3-9 классах в неделю 1 час, в 10-11 классах – 2 часа в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Теория (1 час)

Техника безопасности. Правила игры. Жесты судей.

2. Специальная техническая подготовка (16 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении. Передача мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола, двумя от головы, со сменой мест в движении.). Скрытые передачи.

Овладение техникой бросков мяча. Броски мяча (одной рукой от плеча с места и в движении, после ведения два шага, после ловли и ведения).

Техника защиты. Вырывание и выбывание мяча. Перехват мяча. Защитные действия (1:1).

3. Специальная тактическая подготовка (10 часов)

Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие игроков «Отдай мяч и выйди». Двусторонняя игра.

4. Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

«Борьба за мяч», «Подвижная цель». Эстафеты с элементами баскетбола «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом».

5. Физическая подготовка (3 часа)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, координационных, скоростно-силовых.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты внеурочной деятельности по баскетболу должны отражать:

- понимание роли и значение баскетбола в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий по баскетболу, форм активного отдыха и досуга;
- овладение основами технических действий и приемов по баскетболу, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся *смогут узнать*:

- 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, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, 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;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- 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

№	Тема занятий	Количество часов	Дата				Форма проведения занятий
			план	факт	план	факт	
1	Техника безопасности. Правила игры. Жесты судей.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
3	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
4	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
5	Ведение мяча.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
6	Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
7	Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
8	Ловля и передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
9	Передачи мяча.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
10	Скрытые передачи	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
11	Броски мяча	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
12	Броски мяча	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
13	Техника защиты. Вырывание и выбывание мяча.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
14	Техника защиты. Перехват мяча.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
15	Техника защиты. Перехват мяча.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
16	Защитные действия (1:1).	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
17	Защитные действия (1:1).	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
18	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
19	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
20	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
21	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
22	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2).	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
23	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2).	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
24	Взаимодействие игроков «Отдай мяч и выйди».	1					Беседа, игра, подводящие упражнения

25	Взаимодействие игроков «Отдай мяч и выйди».	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
26	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
27	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
28	Игра «Борьба за мяч»	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
29	Игра «Подвижная цель».	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
30	«Эстафета баскетболистов».	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
31	«Встречная эстафета с мячом».	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
32	Упражнения для развития скоростных качеств	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
33	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
34	Упражнения для развития координационных и силовых способностей.	1					Беседа, игра, подводящие упражнения
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34					

