

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Карагайская средняя школа №2»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель методсовета  
Н.Н. Новикова Новикова А.А.  
«01» сентября 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы  
С.Н. Шмань Шмань С.Н.  
«01» сентября 2025г.

**Программа внеурочной деятельности  
«Баскетбол»  
8-9 классы**

Составитель: Гуляева Ирина Васильевна,  
учитель физической культуры

С.Карагай, 2025

Образовательная программа учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 года № 286 «Об утверждении государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с последующими изменениями);
- приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной общеобразовательным программам образовательным, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Минтруда от 18.10. 2013 № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» (воспитатель, учитель) (с последующими изменениями);
- учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» – СанПиН 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 года № 28;
- примерными рабочими программами по учебным предметам НОО, учебным предметам ООО (одобрены решением ФУМО по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021, протокол 4/21 от 28.09.2021);
- примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).
- комплексной программы по физической культуре (Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014).

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности "Баскетбол" у обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы общего образования, основного общего образования и разрабатываться на основе требований ФГОС к результатам освоения программы общего образования/основного общего образования.

Рабочая программа выполняет следующие функции:

- является обязательной нормой выполнения учебного плана в полном объеме;
- определяет содержание образования по учебному предмету, учебному курсу внеурочной деятельности
- обеспечивает преемственность содержания образования по учебному предмету, учебному курсу (в том числе внеурочной деятельности), учебному модулю;

- реализует принцип интегративного подхода в содержании образования;
- включает модули регионального предметного содержания;
- создает условия для реализации системно-деятельностного подхода;
- обеспечивает достижение планируемых результатов каждым учащимся.

Курс внеурочной деятельности «Баскетбол» не дублирует предмет физической культуры. Он предусматривает разделение учебных часов на курсы. В основу обучения заложен системно-деятельностный подход – обучение в деятельности (личностно значимой), обеспечение полноценной социализации (в частности, в спорте), специально организованная практическая деятельность (например, в соревнованиях).

Программа дает распределение учебных часов по разделам курса, содержит распределение материала по темам.

Программа рассчитана на учащихся 14-16 лет.

**Режим проведения занятий** – 2 раза в неделю по 1 академическому часу. 68 часов за курс.

#### **Основные цели курса:**

- **укрепление** здоровья учащихся, содействие всесторонней физической подготовленности и гармоническому физическому развитию: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- **содействие** формированию умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;
- **привитие** стойкого интереса к занятиям баскетболом.

#### **Задачи курса:**

- **способствовать** повышению уровня физической подготовленности учащихся, развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка (техника стоек и перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча),
- **развивать** самостоятельность учащихся, готовность к сотрудничеству,
- **воспитывать** культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности,
- **развивать** мотивацию к постоянным занятиям спортом и умение учащихся организовать своё свободное время с пользой в школе и по месту жительства.

Одна из актуальных задач - подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

### **1.Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

Курс внеурочной деятельности «Баскетбол» предусматривает разделение учебных часов на разделы.

Теоретические занятия: организация соревнований и участие в них, знания о роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, правила подбора спортивной одежды и

обуви для игры в баскетбол, а также требования к соблюдению безопасности при игре в баскетбол.

Практические занятия включает игры и упражнения по баскетболу. Основное внимание в программе кружка уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения. Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего.

Программа курса в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику.

Учащийся, успешно освоивший программу кружка, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях .

#### **Раздел I «Физическая культура и спорт в России»(2 часа)**

Физическая культура – часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, физическое развитие, подготовка к защите Родины.

#### **Раздел II «Сведения о строении и функциях организма человека.»(5 часов)**

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная и общественная гигиена

Закаливание организма спортсмена

Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. 5 часов

#### **Раздел III «Правила игры в баскетбол. Правила соревнований, их организация и проведение» (2 часа)**

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

#### **Раздел IV «Общая и специальная физическая подготовка»(4 часа)**

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Бег: стартовые рывки с места, повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м, бег со сменой направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, пробегание отрезков 40, 60 м; кросс 300 м. Прыжки: опорные и простые прыжки с мостика, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении

#### **Раздел V «Техника нападения, передвижения, владения мячом в баскетболе» (24 часа)**

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Техника защиты. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Раздел VI«Тактика нападения, защиты. Индивидуальные действия»(24 часа)**

Выбор способа в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Взаимодействия трех игроков - «треугольник». Командные действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – отступление. Командные действия. Личная система защиты.

**Раздел VII«Контрольные игры и соревнования. Контрольные испытания.»(7 часов)**

Контрольные испытания по ОФП, СФП.

Учет в процессе тренировки.

Бросок мяча одной рукой от плеча.

Контрольное выполнение технических приемов и тактических действий.

Контрольные испытания. Итоговая игр

## **2.Планируемые результаты освоения учебного курса**

### **Личностные результаты:**

-формирование ответственного отношения к учению (чувства необходимости учения), осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом своих интересов (осознание своих возможностей в учении);

- стремление к саморазвитию, желание открывать новое знание, новые способы действия, готовность преодолевать учебные затруднения и адекватно оценивать свои успехи и неудачи, умение сотрудничать;
- стремление к саморазвитию, желание открывать новое знание, новые способы действия, готовность преодолевать учебные затруднения и адекватно оценивать свои успехи и неудачи, умение сотрудничать;
- соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- уметь выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-средственные связи, делать выводы;
- уметь организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;
- уметь работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение;
- уметь определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя (на основе темы занятия),
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

### **Предметные результаты:**

- организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;
- составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- осуществлять судейство по баскетболу;
- учащийся научится демонстрировать в контрольных упражнениях по показателям:
  - общая и специальная физическая подготовленность:  
Бег 20м, прыжок в длину с места, высота подскока, бег 60м
  - техническая подготовленность:  
Ведение мяча 20м, штрафные броски, броски в движении после ведения, броски с точек.

*Контроль и оценка достижения планируемых результатов освоения программ внеурочной деятельности.*

Обучение ведется на безотметочной основе. Для безотметочной фиксации данных оценки образовательных результатов учащихся применяются Основные формы контроля – выполнение требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической подготовленности. На занятиях учащиеся получают представление о судействе игры, ведении технического протокола игры.

Два раза в год (декабрь, май) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости

каждому занимающемуся. (см. приложение №1,таблицы «Контрольные упражнения»,Контрольные тесты (требования к учащимся),таблица турнира по круговой системе

### Тематическое планирование

учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол» класс 8-9  
неделю/ учебных недель 2/34

Количество: часов в

№ занятия	Наименование разделов, тем отдельных уроков	Количества часов на изучение	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-----------	---	------------------------------	--	--

#### Раздел «Физическая культура и спорт в России» 2 часа

1	Физическая культура—средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Инструктаж по технике безопасности.	1	Знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность. Знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=n_rVhODXvOk">http://www.youtube.com/watch?v=n_rVhODXvOk</a>
2	История развития баскетбола.	1		

#### Раздел «Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль» 5 часов

7	Личная и общественная гигиена	1		
20	Закаливание организма спортсмена	1	Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GppEIMbJQuI">https://www.youtube.com/watch?v=GppEIMbJQuI</a>
24	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=l6DiAsc5F3U">https://www.youtube.com/watch?v=l6DiAsc5F3U</a>
27	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DQlHzrTAEKw">https://www.youtube.com/watch?v=DQlHzrTAEKw</a>
33	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1		<a href="https://apni.ru/article/153-psikhologicheskaya-podgotovka-visokokv">https://apni.ru/article/153-psikhologicheskaya-podgotovka-visokokv</a>

10	Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии	1	Знать терминологию избранной игры; знать правила и организацию проведения соревнований.	<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2847794.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2847794.html</a>
19	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр.	1		<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2847794.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2847794.html</a>
9	Физическая подготовка спортсмена. СФП	1		<a href="https://my.mail.ru/mail/002879/video/_myvideo/1.html">https://my.mail.ru/mail/002879/video/_myvideo/1.html</a>
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	1		
35	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	1		<a href="https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803">https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803</a>
40	Методы спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	1		
3	Техника передвижения приставными шагами. Учебная игра.	1	Знать терминологию избранной игры;	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12138204195048978920">https://yandex.ru/video/preview/12138204195048978920</a>
4	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1	знать правила и организацию проведения соревнований ;	<a href="https://yandex.ru/video/preview/723110345528251817">https://yandex.ru/video/preview/723110345528251817</a>
5	Техника передвижения при нападении	1	знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;	
6	Способы ловли мяча. Учебная игра.	1	уметь организовать и проводить подвижные и	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3064150697610475730">https://yandex.ru/video/preview/3064150697610475730</a>
8,13.1 4,17,1 8	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	5		<a href="https://yandex.ru/video/preview/2489323000877586722">https://yandex.ru/video/preview/2489323000877586722</a>

23	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	1	спортивные игры;	
28,36	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	2		
41	Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1		
46	Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1		<a href="https://yandex.ru/video/preview/15369625324228051538">https://yandex.ru/video/preview/15369625324228051538</a>
47	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1		
50	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебная игра	1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI">https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI</a>
43,44, 52	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3		
57	Защитные стойки. Учебная игра.	1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QaX-cTzMS20">https://www.youtube.com/watch?v=QaX-cTzMS20</a>
62	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1		
64	Бросок мяча одной рукой сверху.	1		
65	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1		
49	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1		
11,12	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2	Знать терминологию избранной игры; знать правила и организацию проведения соревнований;	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=YIfUP264-ek">http://www.youtube.com/watch?v=YIfUP264-ek</a>
15	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1	знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований	
16,25, 51	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	3		
22,29	Командные действия в нападении.	2		
30,37, 54	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	3		<a href="https://dzen.ru/video/watch/6249">https://dzen.ru/video/watch/6249</a>

			и уметь обеспечить безопасность; уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;	aeb2539844131 ebbe702
31	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1		
32	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TTFJRTKQz8k">https://www.youtube.com/watch?v=TTFJRTKQz8k</a>
34	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1		
39,53	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	2		
38	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1		
45,56	Тактика защиты. Учебная игра.	2		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Eq0UQd0FAWo">https://www.youtube.com/watch?v=Eq0UQd0FAWo</a>
48	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	1		
55	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1		
59	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1		
60	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1		
63	Организация командных действий. Учебная игра.	1		
21	Контрольные испытания по ОФП, СФП.	2	Знать терминологию избранной игры; знать правила и организацию проведения соревнований; владеть навыком	
42	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1		
61	Контрольное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		
66,67, 68	Контрольные испытания. Итоговая игра	3		<a href="https://razam.ru/tabsequenceplay/">https://razam.ru/tabsequenceplay/</a>

			судейства и подготовки мест занятий.	
		Итого 68 часов		

### **Календарно-тематический план реализации рабочей программы**

№ урок а	Наименование разделов, тем отдельных уроков	Коли честв о часов на изуче ние
1	Физическая культура –средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	1
2	История развития баскетбола.	1
3	Техника передвижения приставными шагами. Учебная игра.	1
4	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1
5	Техника передвижения при нападении	1
6	Способы ловли мяча. Учебная игра.	1
7	Личная и общественная гигиена.	1
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1
9	Физическая подготовка спортсмена. СФП	1
10	Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии	1
11	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1
12	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1
13	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1
14	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1
15	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1
16	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	1

17	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1
18	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1
19	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр.	1
20	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	1
21	Контрольные испытания. СФП и ОФП	1
22	Командные действия в нападении. Учебная игра.	1
23	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	1
24	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1
25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	1
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП .	1
27	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.	1
28	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	1
29	Командные действия в нападении.	1
30	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	1
31	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1
32	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	1
33	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1
34	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
35	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	1
36	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	1
37	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	1
38	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1
39	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	1
40	Методы спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	1
41	Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1
42	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
43	Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1
44	Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра	1
45	Тактика защиты. Учебная игра.	1
46	Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1
47	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1

48	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	1
49	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1
50	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебная игра.	1
51	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
52	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1
53	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
54	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	1
55	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1
56	Тактика защиты. Учебная игра.	1
57	Защитные стойки. Учебная игра.	1
58	Контрольные испытания по ОФП, СФП.	1
59	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
60	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1
61	Контрольное выполнение технических приемов и тактических действий	1
62	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
63	Организация командных действий. Учебная игра.	1
64	Бросок мяча одной рукой сверху.	1
65	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1
66	Контрольные испытания. Итоговая игра	1
67	Контрольные испытания. Итоговая игра	1
68	Контрольные испытания. Итоговая игра	1

Приложение 1

### **Контрольные упражнения (юноши, девушки) и система оценивания**

Возраст	Виды упражнений																								
	Бег 20м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60м (с)			Ведение мяча 20м (с)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)			
	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	
14 лет юноши	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	156	44-155	143-135	33	27-33	26-22	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
дев	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7	148	133-147	132-120	33	27-32	26-21	10,7	10,8-11,5	11,6-12,3	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15 лет юноши	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	163	155-162	154-145	38	43-37	32-28	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	5	4	3	3	2	1	-	-	-	-
дев	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6	155	140-154	139-129	36	31-35	30-26	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5	4	3	2	3	2	1	-	-	-	-
16 лет юноши	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	179	165-178	164-155	41	35-40	34-30	9,3	9,4-9,8	9,9-10,2	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	5	4	3	4	3	-	-	-	-	-
дев	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6	174	159-173	158-139	41	35-40	34-29	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5	4	3	2	3	2	1	-	-	-	-

### Контрольные тесты (требования к учащимся)

№п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			о		в		д	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. туда-да и обратно (сек.)		10	11	10,5	11,5	11	12
		8 - й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9 - й	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х 10 м. с ведением мяча (сек.)		8 - й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7
		9 - й	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
		8 - й	6	6	5	5	4	4
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)		8 - й	6	6	5	5	4
		9 - й	6	6	5	5	4	4
		8 - й	7	7	6	6	4	3
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)		8 - й	8	8	6	6	4
		9 - й	21	20	19	18	18	17
		9 - й	22	20	20	19	19	18
5	Броски мяча в стену с 3м. и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)		8 - й	21	20	19	18	17
		9 - й	22	20	20	19	19	18

### Контрольные упражнения (юноши, девушки) и система оценивания

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

о-оптимальный

в- высокий,

д-достаточный