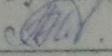
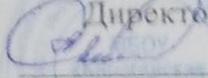


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Карагайская средняя школа №2»

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы  
  
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 (одобренены 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 (лично 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 человек.»(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 игра

## **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 Количество: часов в неделю/ учебных недель 2/34

№ занятия	Наименование разделов, тем отдельных уроков	Количество часов в на изучение	Реализация воспитательного потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
<b>Раздел «Физическая культура и спорт в России» 2 часа</b>					
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.	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=n_rVhODXvOk">http://www.youtube.com/watch?v=n_rVhODXvOk</a>	
2	История развития баскетбола.	1	Знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;		
<b>Раздел «Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль» 5 часов</b>					
7	Личная и общественная гигиена	1	Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GppEIMbJQuI">https://www.youtube.com/watch?v=GppEIMbJQuI</a>	
20	Закаливание организма спортсмена	1			
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=DQIHZrTAEKw">https://www.youtube.com/watch?v=DQIHZrTAEKw</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	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<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		<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 терминологию избранной игры; знать правила и организацию проведения соревнований ; знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; уметь организовать и проводить подвижные и	<a href="https://yandex.ru/video/preview/723110345528251817">https://yandex.ru/video/preview/723110345528251817</a>
5	Техника передвижения при нападении	1		
6	Способы ловли мяча. Учебная игра.	1		<a href="https://yandex.ru/video/preview/3064150697610475730">https://yandex.ru/video/preview/3064150697610475730</a>
8,13,14,17,18	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 ; знать технику безопасности при проведении занятий и 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			
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;	aeb2539844131 ebbe702
31	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1	уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;	
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=Ew0UQd0FAWo">https://www.youtube.com/watch?v=Ew0UQd0FAWo</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;	
42	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	знать правила и организацию проведения соревнований	
61	Контрольное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		
66,67, 68	Контрольные испытания. Итоговая игра	3	; владеть навыком	<a href="https://razam.ru/tabsequenceplay/">https://razam.ru/tabsequenceplay/</a>

			судейства и подготовки мест занятий.	
		Ит ого 68 час ов		

### 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. ту-- 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	9,0
		9 - й	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)							
		8 - й	6	6	5	5	4	4
		9 - й	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)							
		8 - й	7	7	6	6	4	3
		9 - й	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стену с 3м. и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)							
		8 - й	21	20	19	18	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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830108

Владелец Шмань Светлана Николаевна

Действителен с 07.11.2025 по 07.11.2026