

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шапкинская средняя общеобразовательная школа № 11  
имени Героя Российской Федерации Боровикова В.В.»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
Протокол №1  
от 1 сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ Шапкинская СОШ №11

А.С. Эстер  
Приказ № 03-02-230 от 1 сентября 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФСК «Импульс»  
Физкультурно-спортивное направление  
Базовый уровень  
Возраст: 7-17 лет  
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Наконечный Андрей Владимирович

п. Шапкино, 2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шапкинская средняя общеобразовательная школа № 11  
имени Героя Российской Федерации Боровикова В.В.»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
Протокол №1  
от 1 сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ Шапкинская СОШ№11

\_\_\_\_\_ А.С. Эстер

Приказ № 03-02-230 от 1 сентября 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФСК «Импульс»  
Физкультурно-спортивное направление  
Базовый уровень  
Возраст: 7-17лет  
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Наконечный Андрей Владимирович

п. Шапкино,  
2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в образовательных организациях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать.

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы:**

Долгосрочная образовательная программа ФСК «Импульс» социально-педагогической направленности, адаптированная, составленная на основе примерной программы начального, среднего общего образования по физической культуре, адаптирована для детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.

Программа ориентирована на изучение психологических особенностей личности, познание мотивов своего поведения, изучение методик самоконтроля, формирование личности как члена коллектива, а в будущем как члена общества, изучение межличностных взаимоотношений, адаптацию в коллективе. Охватывает широкий возрастной диапазон и многофункциональна по своему назначению.

Проблема воспитания молодежи актуальна всегда. Чтобы воспитать всесторонне развитую личность, необходимо разнообразить формы и методы работы, направленные на развитие целостной личности, способной к интеграции в обществе.

### **Актуальность программы.**

В настоящее время возникла проблема организации совместной деятельности, неумение работать в команде.

Программа предусматривает включение физических упражнений и заданий, направленных на развитие физических качеств, памяти, внимания, воображения и формирует нестандартное мышление, чувство уверенности в своих силах.

Особенность данной программы состоит в обобщении и структурировании работы по развитию физических, интеллектуальных, организаторских и коммуникативных способностей подростков через включение их в спортивно-интеллектуальную досуговую деятельность.

**Цель** программы – развитие способности и стремления личности учащихся согласованно взаимодействовать друг с другом путем включения их в различные виды совместной деятельности через подвижные и спортивные игры.

**Задачи программы:**

1. Развивать умение формулировать совместную задачу и способы её решения.
2. Формировать умение распределять позиции среди участников команды.
3. Формировать навык согласованно выполнять распределенные обязанности.
4. Развивать умение анализировать результаты работы.

**Возраст участников:** 7 – 17 лет.

**Групповая структура:** все задания в рамках программы выполняются в малых и средних группах по 10 – 15 человек.

**Форма проведения:** очная, согласно расписания.

**Новизна программы:**

Новизна данной программы состоит в том, что проводятся не только игры (соревнования), но так же учащиеся участвуют в творческих конкурсах (викторинах); познаниях истории физических упражнений и истории спортивных игр (как древних олимпийских игр, так и современных).

**Педагогическая целесообразность:**

Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения физкультурных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры.

В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно сказывается на физическое воспитание детей.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности.

Начальная школа является первым звеном формирования личности ребенка, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его особенностей и черт характера. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое

средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.

### **Отличительные особенности программы:**

Предлагаемая программа составлена на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре. Содержание игр и творческих конкурсов, количество часов предлагаемых для каждого раздела программы подобраны с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры.

Однако содержание и количество игр является примерным, и может меняться в зависимости от подготовленности учащихся и условий проведения занятий.

**Продолжительность реализации:** в течении учебного года (сентябрь – середина июня)

### **Методы организации деятельности**

- метод использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, команда);
- метод наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий, рисунки мелом на полу, предметные пособия, звуковая сигнализация);
- практические методы (игры, соревнования, эстафеты).

### **Методы стимулирования и мотивации**

Особенностью школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

### **Пояснительная записка**

Спортивные секции призваны сформулировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Спортивные секции по баскетболу, волейболу и подвижным играм оказывают благотворное влияние на

формирование растущего организма. Эти виды являются самыми популярными в школе, они охватывают большое количество детей.

Программа составлена согласно приказу Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008, пункт 9. Подвижные игры включены в программу для начальной школы т.к. являются более эмоциональными и у них мало ещё двигательного опыта. Подвижные игры являются еще и подводящими для таких видов спорта как баскетбол, футбол, волейбол которые в последствии важны в обучении школьной программы и участия в районных, а в случае победы и краевых соревнованиях. Подвижные игры так же способствуют развитию основных физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость.

Спортивные секции являются уникальной возможностью физического и нравственного воспитания детей, выработки воли и характера, умение ориентироваться в окружающей обстановке, воспитание коллективизма, содействие умственному развитию. Спортивные секция баскетбол, волейбол – игра эмоциональная и очень интересная для детей.

Так же допускается в вечернее время занятия по волейболу и баскетболу для взрослого населения два раза в неделю. Занятия со взрослыми подает и пример для ведения здорового образа жизни, досуг в вечернее время, а не пустое время проведения в подъездах или на улице. Так же совместная игра старших школьников со взрослыми повышает мотивацию посещения спортивных секций. Для них игра становится более интересной. Для этого и ведется агитация для посещения спортивных секций как для старших школьников, так и для взрослого населения.

Для патриотического воспитания в рамках спортивного клуба проводятся занятия с юнармейцами. Здесь прививаются навыки необходимые в дальнейшей жизни, в том числе и к службе в вооруженных силах.

## **ЦЕЛЬ:**

- вовлечение детей в спортивные секции, отвлечение их от улицы; Дать понимание основ здорового образа жизни, роли физической культуры и спорта в процессе формирования и становления личности, их значения для повышения работоспособности и успешной социализации, сформировать устойчивую ценностную установку на здоровый образ жизни;
- Воспитать патриотами своей Родины.

## **ЗАДАЧИ:**

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности занимающихся;

- воспитание высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных двигательных качеств; повышение мастерства занимающихся.

### **Содержание изучаемого курса:**

#### **Практические основы**

##### **1. Баскетбол:**

- Стойка баскетболиста, передвижения игрока;
- Передачи мяча: двумя от груди, одной от плеча, с ударом от пола;
- Ведение мяча: правой и левой рукой, с изменением направления и высоты отскока, без зрительного контроля;
- Броски мяча: двумя от груди; одной от головы; в прыжке; с места; после ведения и передачи; в два шага; штрафной бросок;
- Финты: на ведение – бросок – передачу;
- Двухсторонняя игра.

##### **2. Волейбол**

- Стойки, передвижения;
- Передачи сверху, прием снизу;
- Поддачи, нападающий удар, блокирование, страховка,
- Тактические и технические действия в нападении и защите

##### **3. Подвижные игры:**

- Для развития быстроты, ловкости, выносливости;
- С метанием;
- С элементами баскетбола, волейбола, футбола;
- Эстафеты.

##### **4. Занятия с юнармейцами:**

- Строевая подготовка;
- Разборка, сборка АК-74;
- Стрельба из пневматической винтовки;
- Страховка при падении, освобождение от захватов; отбивание ножа;
- Комплекс упражнений без оружия и с оружием на 8 счетов.
- Силовые упражнения

#### **Теоретические основы:**

##### **4. Гигиеническая культура:**

- Правила личной гигиены. Режим дня. Уход за телом, полостью рта.
- Гигиеническое знание бани, душа, купания. Гигиенические чувства кожи.

- Пища и питьевой режим. Основные питательные вещества.
  - Вред курения, употребления алкоголя, наркотиков.
5. Физическая культура:
- Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему и обмен веществ. Роль ЦНС в деятельности всего организма.
  - Предупреждение нарушений осанки.
  - Закаливание солнцем, воздухом, водой (обтирание)
  - Самоконтроль. Основные правила, приемы, методы самоконтроля.
6. Нравственная культура:
- Знакомство с понятием взаимопомощь, уважение к людям, уважение к соперникам;
  - Освоение двух уровней этикета: «Не мешай окружающим людям», «Будь приятен окружающим людям».
  - Уроки этикета. Разбор, проигрывание ситуаций по событиям, происходящим в жизни учащихся.

### Календарный учебный график

п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестац
1	2023-2024	1.09.2023	31.05.2024	36	36	36	1 группа 2,3,4 кл. понедельник	1 группа 2,3,4 кл. 27.05.2024
					36	72	2 группа 5,6 кл вторник	2 группа 5,6 кл 28.05.2024
					72	288	3 группа 7,8,9,10,11 кл. четверг	3 группа 7,8,9,10,11 кл. 30.05.2024

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Подвижные игры	36	3	33	практические умения, беседа
2	Волейбол	144	5	139	практические умения соревнования, самоанализ
3	Баскетбол	72	3	69	практические умения соревнования, самоанализ

### Подвижные игры (2 – 4 классы)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	4.09	15.00 – 15.45	групповая, фронтальная, поточная, командная соревновательная, игровая	1	Ф/Б ведение мяча, пас, удары по воротам; учебная игра; игры на развитие быстроты, ловкости	спортивная площадка	практические умения
2		7			1	Ведение мяча, пас, остановка мяча ногой, удар по воротам. Учебная игра. Игры на быстроту.		
3		11			1	Обводка стоек с последующим ударом по воротам, правила игры; мини-футбол.		

4		14			1	Обводка, передачи, удары. Мини-футбол	ивный зал
5		18			1	Ведение, пас на ход, удары по воротам; игра	
6		21			1	Отбивание мяча головой; ведение; удары, игра	
7		25			1	Передача мяча на ход, удары, игра	
8		28			1	Штрафные удары; игра	
9	Октябрь	2.10			1	Ведение, передачи, удары, игра	
10		5			1	Игра головой; передачи; удары; игра	
11		9			1	Игры на ловкость и быстроту	
12		12			1	Игры на выносливость с прыжками, лазанием.	
13		16			1	Б/Б – ведение мяча; передача мяча. Игры на быстроту, ловкость, координацию; к баскетболу	
14		19			1	Ведение, передачи, броски. Игры с элементами баскетбола. О правилах игры	
15		23		в парах, командная игровая, группов	1	Ведение мяча «змейкой». передачи во встречных колоннах.	
16		26			1	Ведение,	

			15.00 – 15.45	ая, фронтальная, поточная,		передачи, броски. б/б салки			
17		30			1	Баскетбольные эстафеты	спортивный зал	практические умения	
18	Ноябрь	2.11			1	Б/Б – Игры на ловкость и быстроту			
19		6			1	Ведение, передачи, броски. Мини-баскетбол			
20		9			1	Баскетбольные эстафеты, игры			
21		13			1	Игры на выносливость с прыжками, лазанием.			
22		16			1	Б/Б – Ведение, передачи, броски. Мини-баскетбол			
23		20			1	Игры на ловкость и быстроту. <b>Промежуточная аттестация</b>			беседа
24		23			1	Передачи с перебежками; броски с ближних дистанций; п/игры			практические умения
25		27			1	Передача-ловля мяча; броски; мини-баскетбол			
26		30			1	Штрафной бросок сЗМ; мини-баскетбол			
27	Декабрь	4.12			1	Игры на координацию, ловкость			
28		7			1	Ведение, передачи, броски; игра			
29		11			1	Баскетбольные эстафеты			
30		14	1	Игры на ловкость					



46		15		1	и быстроту Прием снизу, подача; пионербол
47		19		1	Передача от стены; подачи; п/игры
48		22		1	Передача над собой; подачи; пионербол
49		26		1	Передачи в парах; подача; пионербол
50	Март	1.03		1	Игры на ловкость и быстроту
51		5		1	Игры на выносливость с прыжками, лазанием.
52		12		1	Эстафеты
53		15		1	Подвижные игры
54		19		1	В/Б передачи, подача мяча. Пионербол. Игры
55		22		1	Передачи, подача мяча. Пионербол. лапта
56		26		1	Игры с метанием и прыжками
57		29		1	Игры на ловкость и быстроту
58	Апрель	2.04		1	Прием снизу, подача; пионербол
59		5		1	Передача от стены; подачи; п/игры
60		9		1	Передача над собой; подачи; пионербол
61		12		1	Передачи в парах; подача; пионербол
62		16		1	Игры на ловкость и быстроту
63		19		1	Эстафеты
64		23		1	Ф/Б – обводка,
					спорт ивная площа дка
					пра кти чес кие уме ния

					передачи, удары. Мини-футбол	
65		26		1	Обводка, передачи, удары; игра головой. Мини-футбол	
66	Май	7.05		1	Футбольные эстафеты, игры	
67		14		1	Ведение, передачи, удары. Мини-футбол	
68		16		1	Обводка стоек с последующим ударом по воротам, правила игры; мини- футбол.	
69		21		1	Игры на ловкость и быстроту <b>Итоговая аттестация</b>	Бес еда
70		23		1	Игры на выносливость с прыжками, лазанием.	
71		28		1	Ведение, пас на ход, удары по воротам; игра	
72		31		1	Отбивание мяча головой; ведение; удары, игра	
73	Июнь	4.06		1	Передача мяча на ход, удары, игра	
74		7		1	Штрафные удары; игра	
75		11		1	Ведение, передачи, удары, игра	
76		14		1	Игры на ловкость и быстроту	
77		18		1	Игры на выносливость с прыжками,	

						лазанием.		
--	--	--	--	--	--	-----------	--	--

### Волейбол (8 – 11 кл)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	6.09	18.00 – 18.45	Личная, в парах, тройках, поточная, командная, игровая, соревновательная	1	Перемещения, стойки. Передачи мяча. Подача. Двусторонняя игра	спортивный зал	практические умения
2		13			1	Передачи мяча. Прием мяча. Подача. Двусторонняя игра		
3		20			1	Передачи мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Подача.		
4		27			1	Передачи и прием мяча. Нападающий удар. Подача. Двусторонняя игра		
5	Октябрь	4.10			1	Передачи мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Подача.		
6		11			1	Передачи и прием мяча. Нападающий удар; блокирование.		

					Подача. Двусторонняя игра		
7		18	Личная, в парах, тройках, поточная, командная, игровая, соревновательная	1	Передачи мяча. Прием мяча. Отбивание мяча кулаком. Нападающий удар. Блок. Подача.		
8		25		1	Передачи мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Блок. Страховка Подача.		
9	Ноябрь	1.11		1	Соревнования по игровой подготовке <b>Промежуточная аттестация</b>		Соревнования
10		8		1	Передачи и прием мяча. Отбивание мяча в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка Подача.	спортивный зал	практические умения
11		15		1	Передачи и прием мяча. Нападающий удар. Блок. Подача. Игра	спортивный зал	
12		22		1	Передачи мяча. Прием мяча. Групповые действия в защите. Нападающий	спортивный зал	практические умения

						удар. Подача; игра		
13		29				1 Передачи мяча. Прием мяча. Командные действия в защите. Нападающий удар. Подача; игра		п р а к т и ч е с к и е у м е н и я
14	Декабрь	6.12				1 Передачи мяча. Прием мяча от сетки. Страховка. Нападающий удар. Подача.		
15		13				1 Передачи мяча. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите. Нападающий удар. Подача.	с п о р т и в н ы й з а л	
16		20		18.00 – 18.45		1 Передачи мяча. Отбивание мяча ногой. Страховка. Нападающий удар. Блок. Подача.		
17		27				1 Двусторонняя игра		
18	Январь	10.01				1 Передачи, прием мяча; нападающий удар, подача; игра		
19		17				1 Передачи и прием мяча. Индивидуальные действия в		

					нападении. Нападающий удар. Подача. Двусторонняя игра		
20		24		1	Передачи мяча. Прием мяча. Групповые действия в защите. Нападающий удар. Подача; игра		
21		31		1	Передачи мяча. Прием мяча. Командные действия в защите. Нападающий удар. Подача; игра		
22	Феврал ь	7.02		1	Двусторонняя игра		
23		14		1	Передачи и прием мяча. Нападающий удар; блокирование. Подача. Двусторонняя игра		
24		21		1	Передачи мяча. Прием мяча. Отбивание мяча кулаком. Нападающий удар. Блок. Подача.		
25		28		1	Передачи мяча. Прием мяча.		

					Нападающий удар. Блок. Страховка Подача.		
26	Март	7.03		1	Передачи мяча. Отбивание мяча ногой. Страховка. Нападающий удар. Блок. Подача.		
27		14		1	Передачи и прием мяча. Отбивание мяча в падении. Нападающий удар. Блок. Страховка Подача.		
28		21		1	Передачи и прием мяча. Нападающий удар. Блок. Подача. Игра		
29		28		1	Передачи мяча. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите. Нападающий удар. Подача.		
30	Апрель	4.04		1	Передачи мяча. Отбивание мяча ногой. Страховка. Нападающий удар. Блок. Подача.		
31		11		1	Соревнования		score

					по игровой подготовке <b>Итоговая аттестация</b>		ВНОВАНИЯ	
32		18	18.00 – 18.45		1	Передачи, прием мяча; нападающий удар, подача; игра		
33		25			1	Передачи и прием мяча. Нападающий удар; блокирование. подача. Двусторонняя игра		
34	Май	16.05				1		
35		23				1	Передачи мяча. Прием мяча. Отбивание мяча кулаком. Нападающий удар. Блок. подача	
36		30				1	Передачи и прием мяча. Нападающий удар. Блок. подача. Игра	
37	Июнь	6.06				1	Передачи мяча. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите. Нападающий удар. подача.	
38		13				1	Передачи мяча. Отбивание мяча ногой. Страховка.	

					Нападающий удар. Блок. Подача.	
--	--	--	--	--	--------------------------------	--

### Баскетбол (5 – 7 кл)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	3.09	18.00 - 18.45	Личная, в парах, групповая, поточная, командная	1	Передачи мяча в тройках, «звёздочка»; ведение мяча; броски мяча с места	спортивный зал	практические умения
2		7			1	Передачи мяча в движении; броски мяча в кольцо со средней дистанции		
3		10			1	Ведение мяча – два шага – бросок		
4		14			1	Перехват мяча; выбивание, вырывание мяча		
5		17			1	Личная опека игрока		
6		21			1	Остановка в два шага		
7		24			1	Передача мяча одной рукой от плеча		
8		28			1	Бросок мяча после ведения		
9	Октябрь	1.10			1	Бросок мяча в движении после ловли		

10		5		Личная, в парах, групповая, поточная, командная	1	Повороты вперёд и назад на месте		
11		8			1	Бросок в прыжке с места; ведение мяча		
12		12			1	Бросок в движении после двух шагов		
13		15			1	Выбивание и вырывание мяча		
14		19			1	Броски мяча от головы		
15		22			1	Бросок после ловли в движении		
16		26			1	Личная опека игрока		
17		29			1	Игровые защитные действия		
18	Ноябрь	2.11	18.00 - 18.45		1	Борьба за мяч не попавший в корзину		
19		9			1	Бросок в движении после ловли		
20		12			1	Бросок в прыжке с места		
21		16			1	Игровые защитные действия		
22		19			1	Нападение быстрым прорывом		
23		23			1	Двусторонняя игра		
24		26			1	Передачи мяча в движении;		

					броски мяча в кольцо со средней дистанции		
25		30		1	Ведение мяча – два шага – бросок; игра		
26	Декабрь	3.12		1	Перехват мяча; выбивание, вырывание мяча; игра		
27		7		1	Личная опека игрока; игра		
28		10		1	Соревнования по игровой подготовке <b>Промежуточная аттестация</b>		соревнования
29		14		1	Выбивание и вырывание мяча; игра	спортивный зал	практические умения
30		17		1	Финт на бросок-передачу-ведение; игра		
31		21		1	Баскетбольные эстафеты, игра		
32		24		1	Штрафной бросок, игра		
33		28		1	Ведение, передачи, броски; игра		
34	Январь	11.01		1	Финт на обводку соперника; броски; игра		
35		14		1	Бросок в прыжке с места; игра		
36		18		1	Игровые защитные действия; игра		
37		21		1	Нападение		

					быстрым прорывом; игра		
38		25			1 Двусторонняя игра		
39		28			1 Передачи мяча в движении; броски мяча в кольцо со средней дистанции; игра		
40	Февраль	1.02			1 Финт на бросок-передачу-ведение; игра	спортивный зал	
41		4			1 Штрафной бросок, игра		
42		8			1 Ведение, передачи, броски; игра		
43		11			1 Личная опека игрока; игра		
44		15			1 Бросок в движении после двух шагов; игра		
45		18			1 Выбивание и вырывание мяча; игра		
46		22			1 Финт на бросок-передачу-ведение; игра		
47		25			1 Броски мяча от головы; игра		
48	Март	1.03		Личная, в парах, групповая, поточная, командная	1 Бросок после ловли в движении; игра		спортивный зал
49		4			1 Ловля катящегося мяча; броски;		

					игра		
50		11			1 Штрафной бросок, игра		
51		15			1 Баскетбольные эстафеты, игра		
52		18			1 Финт на обводку соперника; броски; игра		
53		22			1 Ведение, передачи, броски; игра		
54		25			1 Выбивание и вырывание мяча; игра		
55		29			1 Ловля катящегося мяча; броски; игра		
56	Апрель	1.04			1 Штрафной бросок, игра		
57		5			1 Броски мяча от головы		
58		8			1 Бросок после ловли в движении		
59		12			1 Ведение, передачи, броски; игра		
60		15			1 Соревнования по игровой подготовке <b>Итоговая аттестация</b>		Соревнования
61		19			1 Двусторонняя игра		
62		22			1 Финт на обводку соперника; броски; игра		Практические умения
63		26			1 Баскетбольные эстафеты, игра		
64		29			1 Штрафной		

					бросок, игра		
65	Май	6.05			1 Ведение, передачи, броски; игра		
66		13			1 Броски мяча от головы; игра		
67		17			1 Бросок после ловли в движении; игра		
68		20			1 Двусторонняя игра		
69		24			1 Баскетбольные эстафеты, игра		
70		27			1 Финт на обводку соперника; броски; игра		
71		31			1 Ведение, передачи, броски; игра		
72	Июнь	3.06			1 Выбивание и вырывание мяча; игра		
73		7			1 Ловля катящегося мяча; броски; игра		
74		10			1 Штрафной бросок, игра		
75		14			1 Ведение, передачи, броски; игра		
76		17			1 Баскетбольные эстафеты, игра		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 352 с.
5. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
6. Балашова, В.Ф. Физическая культура. Тестовый контроль знаний. Методическое пособие. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - М.: Советский спорт, 2009. - 132 с.
7. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.