

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 14
имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области**

«Рассмотрено»
на заседании методического объединения
классных руководителей
Руководитель МО
Ефимова Л.В. _____
Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
О.В. Пироженкова _____
«__» _____ 2016г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 14
Г.М. Пушкарёва _____
«__» _____ 2016г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»
5-9 класс**

Составители:

Давтян Л.Ш. - учитель физической культуры

**г. Жигулевск
2018**

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Баскетбол» (5-9 класс ФГОС) по физической культуры, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО – 5 – 9 классы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по баскетболу направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня

двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
- выполнять правила личной гигиены;
- правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести: потребность в занятиях спортом;
- навыки коммуникативного общения;
- представление об основных компонентах здорового образа жизни;
- опыт участия в соревнованиях.

Место программы во внеурочной деятельности

Программа ориентирована на детей 5-9 класс без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 5 лет обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа:

5 класс- 136 часов;

6 класс- 136 часов;

7 класс- 136 часов;

8 класс- 136 часов;

9 класс- 136 часов.

Формы проведения занятий:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.

- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учебно- методический комплекс

1. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
2. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
3. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин. -М.: Дрофа.
4. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
5. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» Физическая культура. В. И. Лях.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с

элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол».

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **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).

2. 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.

3. 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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Содержание программы

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты

В учебно-тренировочном процессе по баскетболу подвижные игры, соревновательно - игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия. Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут

третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч.

Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Эстафета с передачей баскетбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют баскетбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч,

передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с баскетбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

Игра «Выбивалы» Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч. Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин. Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков. Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.

Эстафета «Забрось мяч в кольцо» Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину. Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи. Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны. Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

«Охотники и утки» Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции. Количество игроков — 10—20. Инвентарь: баскетбольные мячи. Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнала всех «уток».

Методические указания. Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не переутомились.

«Живая корзина» Цель: развитие точности и улучшение координации движений. Количество игроков — 5—6. Инвентарь: баскетбольные мячи, табуретка. Инструкция. Если нет баскетбольных щитов, то игра может проходить по упрощенным правилам. Площадка размечается условно, вместо щита и баскетбольной корзины на возвышении (табуретке) стоит игрок. Его задача заключается в том, чтобы, не сходя с места, поймать брошенный ему мяч. Игра ведется по упрощенным правилам баскетбола (без аутов). Продолжительность игры — два тайма по 5 минут.

"Часовые и разведчики" Подготовка. Играющие делятся на две команды - "разведчиков" и "часовых" - и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик" хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной "разведчика". Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача "разведчика" заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание "часового" (он повторяет вслед за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если "разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и осалил рукой, пленным становится "разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. "Часовой" обязан повторить все движения "разведчика", иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место "разведчик".

«Играй, играй мяч не теряй». Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

Игры с передачей, ловлей мяча

«10 передач». Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

«Обгони мяч». Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

«За мячом». Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры для обучения ведению мяча.

«Ловец с мячом». Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

Игры с бросками мяча в корзину.

«Пять бросков». Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

«Мяч капитану». Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	4
2	Стойка игрока (исходные положения)	4
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4

5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4
7	Игровое занятие	4
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	4
11	Разучивание передачи мяча	4
12	Верхняя передача мяча	4
13	Нижняя передача мяча	4
14	Игровое занятие.	4
15	Разучивание верхняя передача мяча.	4
16	Верхняя передача мяча в парах	4
17	Нижняя передача мяча в парах.	4
18	Игровое занятие.	4
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	4
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	4
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	4
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, слева и по центру на кольцо.	4
23	Игровое занятие.	4
24	Ведение мяча с разной высотой отскока	4
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	4
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места	4
27	Игровое занятие	4
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	4
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	4

30	Бросок мяча после остановки	4
31	Игровое занятие.	4
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	4
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	4
34	Персональная опека игрока	4
	Всего	136

6 класс

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	4
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	4
3	Ведение мяча с изменением направления движения	4
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	4
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	4
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	4
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	4
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	4
9	Передачи мяча в игре.	4
10	Передачи мяча в игре.	4
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	4
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	4
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	4
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	4
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	4
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	4
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	4
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	4

19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	4
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	4
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	4
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	4
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	4
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	4
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	4
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	4
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	4
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	4
29	Броски мяча в корзину после передач.	4
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	4
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	4
32	Учебная игра.	4
33	Учебная игра.	4
34	Учебная игра.	4
	Всего	136

7 класс

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	4
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	4
3	Ведение мяча с изменением направления движения	4
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	4
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	4
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	4
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	4

8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	4
9	Передачи мяча в игре.	4
10	Передачи мяча в игре.	4
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	4
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	4
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	4
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	4
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	4
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	4
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	4
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	4
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	4
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	4
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	4
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	4
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	4
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	4
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	4
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	4
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	4
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	4
29	Броски мяча в корзину после передач.	4
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	4
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	4
32	Учебная игра.	4

33	Учебная игра.	4
34	Учебная игра.	4
	Всего	136

8 класс

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	4
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	4
3	Ведение мяча с изменением направления движения	4
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	4
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	4
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	4
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	4
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	4
9	Передачи мяча в игре.	4
10	Передачи мяча в игре.	4
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	4
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	4
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	4
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	4
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	4
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	4
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	4
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	4
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	4
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	4

21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	4
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	4
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	4
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	4
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	4
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	4
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	4
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	4
29	Броски мяча в корзину после передач.	4
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	4
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	4
32	Учебная игра.	4
33	Учебная игра.	4
34	Учебная игра.	4
	Всего	136

9 класс

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	4
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	4
3	Ведение мяча с изменением направления движения	4
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	4
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	4
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	4
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	4
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	4
9	Передачи мяча в игре.	4
10	Передачи мяча в игре.	4

11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	4
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	4
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	4
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	4
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	4
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	4
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	4
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	4
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	4
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	4
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	4
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	4
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	4
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	4
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	4
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	4
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	4
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	4
29	Броски мяча в корзину после передач.	4
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	4
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	4
32	Учебная игра.	4
33	Учебная игра.	4
34	Учебная игра.	4
	Всего	136

