
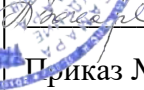
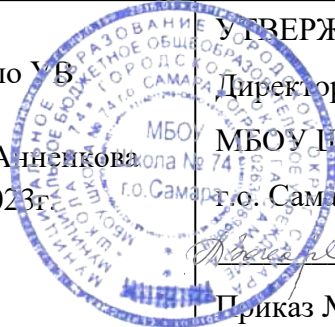


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 74» городского округа Самара**

| | | |
|--|--|---|
| <p>РАССМОТРЕНО На заседании МО классных руководителей Протокол № 1 от «<u>25</u>» августа 2023г.</p> | <p>ПРОВЕРЕНО Зам. директора по УВ  И.А. Анненикова «<u>25</u>» августа 2023г.</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школа № 74 г.о. Самара  А.А. Захаркин Приказ № 198-од от 29.08.2023г.</p>  |
|--|--|---|

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности: «Баскетбол»

Составители: Сайтиева М.В.

Самара,

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Баскетбол**» для 5-11 классов разработана в соответствии с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9,10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2020г).

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 11-16 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Программа по баскетболу для учащихся способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Актуальность программы.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цели программы:

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
4. Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Организация условий для полезного проведения свободного времени.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор подводящих игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает школьников к усвоению элементарных навыков игры в баскетбол.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Планируемые результаты :

Личностные результаты:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения

общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- определять и высказывать под руководством учителя самые 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;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные результаты является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на занятии.

- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

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

- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;

- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

В результате освоения содержания программного материала внеурочной деятельности «Баскетбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;

- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом

и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

•Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).

- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.

- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.

- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

•Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

- Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднятие туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

- Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

- Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);

- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).

- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);

- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);

- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите

(позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4; защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);

- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение

- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Тематический план

| Разделы | Группы и приемы | Способы и разновидности |
|---|--|--|
| Упражнения без мяча | Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге Повороты вперед и назад; на месте | С изменением направления; с чередованием скорости передвижений Правило поворота на опорной ноге |
| Упражнения с мячом | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках Ловля мяча после отскока от пола; Ловля и передача мяча с шагом Ловля катящегося мяча; Передача одной рукой от плеча после ведения | Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком На месте и в движении |
| | Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления | По прямой, по кругу, «змейкой». На месте и в движении. С изменение скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту |
| | Броски мяча в корзину двумя руками от груди; Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения Бросок мяча в прыжке одной рукой с места | С места; снизу (выполнение штрафного броска) |
| Упражнения специальной физической и технической подготовки | | |
| Игра по упрощенным правилам Игра в баскетбол по правилам | | |
| Подвижные игры | «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту» «Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему» | |
| Эстафеты с мячом | Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др. | |

Календарно – тематическое планирование 5-7 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Теоретические сведения. Примечание. |
|-------|--|--------------|--|
| 1 | <i>Введение</i> Основы знаний о физической деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока | 1 | История баскетбола. Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре. |
| 2 | <i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры. Контроль физической подготовленности. | 1 | Теоретические сведения по 3 мин. - техника безопасности при занятиях |
| 3 | <i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | спортивными играми; - история Российского баскетбола; |
| 4 | <i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры. | 1 | - лучшие игроки области и России; - простейшие правила |
| 5 | Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. | 1 | игры. - терминология |
| 6 | Ведение мяча шагом и бегом | 1 | разучиваемых |
| 7 | Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты. Контроль физической и технической подготовки. | | упражнений, их функциональный смысл и направленность |
| 8 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 | воздействия на организм; - правила личной |
| 9 | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу | 1 | гигиены; - азбука баскетбола |
| 10 | Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры | 1 | (основные технические приемы). |
| 11 | Мини-баскетбол по упрощенным правилам | 1 | - профилактика травматизма на занятиях; |
| 12 | Штрафной бросок в корзину | 1 | - правила проведения соревнований; |
| 13 | <i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча | 1 | - общая характеристика сторон подготовки спортсмена; |
| 14 | Перехват мяча. Подвижные игры | 1 | - физическая подготовка |
| 15 | Накрывание. Отбивание | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 16 | Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола | 1 | <p>баскетболиста;</p> <p>- техническая подготовка баскетболиста;</p> <p>- тактическая подготовка баскетболиста;</p> <p>- психологическая подготовка баскетболиста;</p> <p>- соревновательная деятельность баскетболиста;</p> <p>- организация и проведение соревнований по баскетболу;</p> <p>- правила судейства соревнований по баскетболу;</p> <p>- места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.</p> |
| 17 | <i>Тактика игры.</i> Персональная защита | 1 | |
| 18 | Двусторонняя игра. Правила игры | 1 | |
| 19 | Передача мяча в движении | 1 | |
| 20 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой | 1 | |
| 21 | Персональная защита, опека | 1 | |
| 22 | Двусторонняя игра | 1 | |
| 23 | Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу | 1 | |
| 24 | <i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите | 1 | |
| 25 | Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита | 1 | |
| 26 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча | 1 | |
| 27 | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков | 1 | |
| 28 | Ведение мяча при сближении с соперником. Эстафеты | 1 | |
| 29 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками | 1 | |
| 30 | <i>Командные действия.</i> Личная защита | 1 | |
| 31 | Подвижная защита. Личный прессинг | 1 | |
| 32 | Тактика защиты. Защитные действия команды | 1 | |
| 33 | Двусторонняя игра. Правила соревнований | 1 | |
| 34 | Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической подготовленности | 1 | |

Календарно-тематическое планирование 9-11 класс

| № | Тема занятия | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1 | Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. Развитие баскетбола в России. | 1 |
| 2 | Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Передвижение правым – левым боком. | 1 |
| 3 | Освоение техники ведения мяча. Игра «Не оступись», Двумя руками от груди, стоя на месте. | 1 |
| 4 | Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча | 1 |
| 5 | Развитие физических качеств. Вырывание мяча. | 1 |
| 6 | Ведение мяча с последующей его передачей партнеру | 1 |
| 7 | Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой. | 1 |
| 8 | Развитие физических качеств. Перехват мяча. Игра «Баскетбол с надувным мячом. | 1 |
| 9 | Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча. | 1 |
| 10 | Передачи мяча в парах в движении. Игра «Охотники и олени» | 1 |
| 11 | Передачи мяча на месте через сетку. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. | 1 |
| 12 | Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерка. | 1 |
| 13 | Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 14 | Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам. | 1 |
| 15 | Развитие физических качеств. Защитные действия при опеке игрока без мяча. | 1 |
| 16 | Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. | 1 |
| 17 | Освоение техники ведения мяча. Тактическая подготовка баскетболиста. | 1 |
| 18 | Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча. | 1 |
| 19 | Развитие физических качеств Игра «Салки с мячом» | 1 |
| 20 | Ведение мяча с последующей его передачей партнеру | 1 |
| 21 | Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой. | 1 |
| 22 | Развитие физических качеств. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. | 1 |
| 23 | Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча. | 1 |
| 24 | Передачи мяча в парах в движении. Игра «Рывок за мячом» | 1 |
| 25 | Передачи мяча на месте через сетку. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 26 | Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках | 1 |
| 27 | Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо | 1 |
| 28 | Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам | 1 |
| 29 | Развитие физических качеств. Ловля мяча после полу-отскока. | 1 |
| 30 | Первоначальное обучение передаче и ловле мяча. | 1 |
| 31 | Освоение техники ведения мяча. | 1 |
| 32 | Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча. | 1 |
| 33 | Развитие физических качеств. Штрафной бросок. Игра «Попади в ворота», | 1 |
| 34 | Ведение мяча с последующей его передачей партнеру | 1 |

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 6 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

Список литературы

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000 г.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2020г.