Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре
«Баскетбол».
«Спортивные патриоты»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 5-9 классов. Рассчитана на 340 занятий (по 40 мин.) Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004. Под редакцией авторского коллектива Ю. М. Портнова, В.Г. Башкирова, В. Г. Луничкина, программа относится к спортивно – оздоровительному направлению.

Рабочая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

Цели программы: Укрепление здоровья школьников, всестороннее физическое развитие, вовлечение учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов. **Основные задачи:**

1. Оздоровительная задачи:

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и регионального уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания

школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Баскетбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Возраст учащихся Программа курса «Баскетбол» рассчитана на учащихся основной школы: 1 год обучения – 5-6 классы (12-13 лет), 2 год обучения – 7-8 классы (13-14 лет), 3 год обучения – 9 классы (15-16 лет).

Сроки реализации программы Программа рассчитана на 3 года обучения: 1 год – 34 часа, 2 год – 34 часов, 3 год – 34 часов, всего – 102 часа.

Режим занятий Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академическому часу.

Формы занятий Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории баскетбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий Понимать роль баскетбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Иметь представление об истории развития баскетбола в России;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

Формы диагностики и подведения итогов реализации программы «Баскетбол»

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы. Товарищеские встречи. Соревнования.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах на месте	10	13	15	20
3	Передача в парах в движении	10	12	15	16
4	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления	10	12	15	16
5	Бросок в кольцо с места	15	20	25	25
6	Ведение и бросок в кольцо	4	5	-	-
7	Штрафной бросок	-	-	7	8
8	Выбивание и вырывание мяча	-	3	4	5
9	Техника защиты	3	4	5	5
10	Техника нападения	3	3	4	4

№	Форма контроля	Дата	Ответственный
1	Соревнования по баскетболу	октябрь	учитель ФК
2	Соревнования по баскетболу “Рождественский турнир”	январь	учитель ФК
3	Соревнования по баскетболу посвященные “Дню защиты детей”	июнь	учитель ФК

Общефизическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Планируемые результаты изучения учащимися курса программы внеурочной деятельности «Баскетбол»

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; Готовность к преодолению трудностей; Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</p>	<p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</p>	<p>выполнять простейшие комбинации; играть по правилам в спортивные игры баскетбол; самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</p>

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.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СШ №6 г.Гудермес».

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Содержание курса программы внеурочной деятельности «Баскетбол»

Примерное распределение учебного материала по баскетболу во внеурочной деятельности учащихся

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	3	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	3	С	+	+

3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача от плеча	Р	З	З	С	С
2	Передача от груди	Р	З	+	+	+
3	Передача из-за головы	Р	З	+	+	+
4	Передача в движении	Р	З	+	+	+
5	Передача на месте и в движении	Р	З	+	+	+
Подбор мяча						
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	Р	Р	Р	З	С
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.	Р	Р	З	С	С
3	Коллективный перехват мяча.	Р	Р	З	С	С
Перехват мяча						
1	Перехват мяча при передаче.	Р	Р	З	З	С
2	Перехват мяча при ведении.	Р	Р	З	З	С
Броски мяча в кольцо						
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	Р	З	З	+	+
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	Р	З	З	+	+
3	Броски в кольцо “из под кольца”.	Р	З	З	+	+
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	Р	З	З	+	+
5	Штрафной бросок.	Р	З	З	+	+
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении и защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении и защите				Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						

	1 Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в баскетбол		+	+	+	+

Тематический план **спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол»**

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	
1	Перемещения	14	
2	Верхняя передача мяча	12	
3	Нижняя передача мяча	12	
4	Ведение мяча	8	
5	Броски мяча в кольцо	6	
6	Подвижные игры и эстафеты	16	
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		
	Итого 68 часов.		

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	14
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	14
3	Передачи мяча	12
4	Ведение мяча	8
5	Броски мяча в кольцо	12

6	Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 68 часов.	68

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	16
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	12
3	Передачи мяча	12
4	Ведение мяча	8
5	Броски мяча в кольцо	6
6	Двусторонняя учебная игра	14
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 68 часов.	

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Ведение мяча	8
2	Перехват мяча	18
3	Броски мяча в кольцо	12
4	Передачи мяча	8
5	Двусторонняя учебная игра	10
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	6
7	Командные тактические действия в нападении и защите	6
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 68 часов	

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Передачи мяча	10
2	Перехваты мяча	10
3	Броски мяча в кольцо	12
4	Совершенствовать	8
5	Двусторонняя учебная игра	16
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	6
7	Командные тактические действия в нападении и защите	6
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 68 часов.	

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)		2 ч
2	Стойка игрока (исходные положения)		2ч
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		2ч
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		2ч
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		2ч
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		2ч
7	Игровое занятие		2 ч
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		2ч
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		2 ч
10	Эстафеты с различными способами перемещений.		2 ч
11	Разучивание передачи мяча		2 ч
12	Верхняя передача мяча		2 ч
13	Нижняя передача мяча		2 ч
14	Игровое занятие.		2 ч
15	Разучивание верхняя передача мяча.		2 ч
16	Верхняя передача мяча в парах		2 ч
17	Нижняя передача мяча в парах.		2 ч
18	Игровое занятие.		2 ч
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		2 ч
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.		2 ч
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.		2 ч
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.		2 ч
23	Игровое занятие.		2 ч
24	Ведение мяча с разной высотой отскока		2 ч
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении		2 ч
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места		2 ч

27	Игровое занятие		2 ч
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением		2 ч
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением		2 ч
30	Бросок мяча после остановки		2 ч
31	Игровое занятие.		2 ч
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением		2 ч
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением		2 ч
34	Персональная опека игрока		2 ч
	Учебная игра мини-баскетбол (в ходе занятий)		
			68

Календарно-тематическое планирование 6 класс

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

20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		2 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.		2 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		2 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		2 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		2 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		2 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
32	Учебная игра.		2 ч
33	Учебная игра.		2 ч
34	Учебная игра.		2 ч
			68

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		2 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		2 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения		2 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		2 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.		2 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		2 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		2 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		2 ч
9	Передачи мяча в игре.		2 ч
10	Передачи мяча в игре.		2 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		2 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		2 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч

15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		2 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		2 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		2 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		2 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		2 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		2 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		2 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		2 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		2 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
32	Учебная игра.		2 ч
33	Учебная игра.		2 ч
34	Учебная игра.		2 ч
			68

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		2 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		2 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения		2 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		2 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.		2 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		2 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		2 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		2 ч
9	Передачи мяча в игре.		2 ч

10	Передачи мяча в игре.		2 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		2 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		2 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		2 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		2 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		2 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		2 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.		2 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		2 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		2 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		2 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		2 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
32	Учебная игра.		2 ч
33	Учебная игра.		2 ч
34	Учебная игра.		2 ч
			68

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		2 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		2 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения		2 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		2 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.		2 ч

6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		2 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		2 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		2 ч
9	Передачи мяча в игре.		2 ч
10	Передачи мяча в игре.		2 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		2 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		2 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		2 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		2 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		2 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		2 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		2 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		2 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		2 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		2 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		2 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
32	Учебная игра.		2 ч
33	Учебная игра.		2 ч
34	Учебная игра.		2 ч
			68

Список литературы

1. Баскетбол Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
2. Голомазов, В.А.]: Баскетбол в школе. [Текст]: Пособие для учителя. с авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.:“Просвещение”, 1976. - 111 с.
3. Киселев П.А., Справочник учителя физической культуры [Текст] / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
4. Колодиницкий , Г.А., : Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: уч. пособие для учителей и методистов/ Сост Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
5. Кузнецов, В.С.: Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: библиотека учителя физической культуры/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодиницкий.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, - 2003. - 176 с.
6. Примерные программы по учебным предметам. / П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
7. Холодов, Ж.К., : Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]. Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - Холодов Ж.К - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. - 480 с.

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты

В учебно-тренировочном процессе по баскетболу подвижные игры, соревновательной - 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, пробежав 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

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

2. *«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.

3. *«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.

4. *«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.

5. *«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.

6. *«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.

7. *«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.

8. *«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.

9. *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.

10. *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.

11. 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.

12. 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.

13. «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.

14. «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.

15. *"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 за 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".

16. *«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.

17. *«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.

18. *«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.

19. *«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 мячом. 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 передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

20. *«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.

21. *«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.

22. *«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.