



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по баскетболу**

Уровень сложности: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года

**Разработчики программы:
учитель физической культуры
Сафонов С.В.**

Дивногорск, 2024 год

1. Пояснительная записка

1.	Направленность	Спортивно-оздоровительная
2.	Вид	Авторская
3.	Уровень	Уровень среднего общего образования
4.	Особенности обучения	Особенности программы направлено в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.
5.	Особенности организации	34 недели, 204 часа – всего; Согласно расписанию –204 часа; Учебная нагрузка в неделю - 6 часов в неделю
6.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание социально-активной личности посредством обучения игре в баскетбол.

7.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям; - приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков; - обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость); - овладение основами игры в баскетбол;
8.	Режим занятий	3 раза в неделю по 2 академических часа
9.	Формы занятий	<p>На первом этапе обучения занятия проводятся</p> <ul style="list-style-type: none"> - групповые - индивидуальные - зачеты - тестирование

2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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):

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).

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.

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

3. Содержание программы

Во внеурочной деятельности учащиеся занимаются баскетболом в спортивной секции, участвуют во внутришкольных, городских и краевых соревнованиях по баскетболу.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по баскетболу являются:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- Популяризация баскетбола, как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Обучение технике и тактики игры в баскетбол;
- Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Формирование необходимых теоретических знаний;

- Воспитание волевых и моральных качеств.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5 . Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в

прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общепедагогической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства города, края по баскетболу).

Тема 8. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

4. Календарно – тематическое планирование спортивной секции Баскетбол для 7-х классов

Количество часов в неделю: 6ч.

Количество часов в год: 210ч.

№ п/п	Тема	Содержание			Приме чание
			План	Факт	
1	ОФП Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ (Общеразвивающие упражнения). Умеют правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью до 60 м.			
2	Перемещения; ловля - передача и ведения мяча на месте	Выполняют технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте.			
3	Передача одной рукой от плеча	Выполняют технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении. Умеют выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете.			
4	Передача мяча двумя руками над головой	Выполняют передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди.			
5	Передача мяча двумя руками в движении	Выполняют перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; умеют применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»			
6	Техника броска после ведения мяча	Выполняют перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.			
7	Техника поворотов	Выполняют перемещение, передачи во встречном движении, броски			

	в движении	после ведения, умеют применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине.			
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	Выполняют перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применяют изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.			
9	Техника броска в движении после ловли мяча	Выполняют ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.			
10	Техника броска в прыжке с места	Выполняют броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке			
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Выполняют броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра			
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	Выполняют передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 гр., ведение с обводкой линий штрафного броска; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре			
13	Учет по технической подготовке	Выполняют на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре			
14	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча	Выполняют изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре			

15	Техника ведения и передач в движении	Выполняют ведение и передачи в движении , взаимодействие 2 x 2, бросок; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре			
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Выполняют передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре			
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Выполняют отвлекающие действия на передачу с последующим проходом , отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре.			
18	Техника отвлекающих действий на бросок	Выполняют отвлекающие действия на бросок перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре			
19	Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Выполняют технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Выполняют изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат.			
20	Техника выбивания мяча после ведения	Выполняют технику выбивания мяча после ведения. Умеют выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении.			
21	Техника атаки двух нападающих против одного	Выполняют технику атаки двух нападающих против одного защитника. Умеют выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1;			

	защитника	игра.			
22	Выбивание мяча при ведении	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра.			
23	Передача одной рукой с поворотом	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.			
24	Прием нормативов по технической подготовке	Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска			
25	Передача в движении в парах	Выполняют выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.			
26	Передачи в тройках в движении	Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.			
27	Передачи в тройках в движении	Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.			
28	Закрепление передач в движении	Выполняют передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра			
29	Закрепление техники борьбы за	Выполняют упражнения: борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке			

	мяч, отскочившего от щита	с сопротивлением – в парах; Учебная игра.			
30	Закрепление техники передач мяча	Выполняют передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра			
31	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Выполняют передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.			
32	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Выполняют передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра.			
33	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Выполняют ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча. Учебная игра.			
34	Заслон через центрального	Выполняют броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.			
35	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	Выполняют передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра.			
36	Закрепление	Выполняют передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения;			

	техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра			
37	Прием нормативов по технической подготовке	Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска.			
38	Техника комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	Выполняют передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.			
39	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	Выполняют передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний.			
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. Броски.			
41	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.			
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.			

	игроком, техника игры				
43	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.			
44	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Выполняют технику изучаемых приемов. «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.			
45	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	Выполняют технику изучаемых приемов: отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.			
46	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим	Выполняют технику изучаемых приемов: отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра.			

	проходом по щит, передачи через центрального игрока				
47	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Выполняют накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра			
48	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра.			
49	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.			
50	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.			
51	Выполнение техники высоко летящего мяча	Выполняют ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра.			

	одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие				
52	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра.			
53	Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Выполняют передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.			
54	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра.			
55	Закрепление пройденного материала	Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. ОФП.			
56	Закрепление пройденного материала	Выполняют технику изучаемых приемов. Учебная игра. ОФП.			

57	Техника ведения на максимальной скорости	Выполняют эстафету с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.			
58	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять эстафету с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.			
59	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Выполняют на результат: бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.			
60	Закрепление техники добивания мяча в корзину	Выполняют добивание мяча в корзину; переключения - подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра.			
61	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Выполняют передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра.			
62	Закрепление техники бросков и передач в движении	Выполняют броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния.			
63	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Выполняют ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра.			
64	Закрепление	Выполняют технику изучаемых.			

	техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра.			
65	Закрепление бросков в движении	Выполняют броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра.			
66	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Сдача нормативов. Учебная игра			
67	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	Выполняют технику технических приемов. Учебная игра.			
68	Совершенствование в технических приемах	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра.			
69	Финты без мяча.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения, бег с «тенью». Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
70	Финты с мячом.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения, бег с «тенью» с мячом. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
71	Финт на передачу мяча.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			

72	Финт на бросок мяча.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
73	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
74	Сочетание приемов без броска в кольцо.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
75	Сочетание приемов с броском в кольцо.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
76	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
77	Индивидуальные действия в нападении.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
78	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
79	Групповые действия в	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			

	нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1)				
80	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
81	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
82	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
83	Групповые действия в нападении и защите:	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			

	взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».				
84	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
85	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3х2).	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
86	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
87	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие в нападении с	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			

	участием двух игроков и выходом на свободное место.				
88	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
89	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»)	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
90	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
91	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие в нападении с участием трех	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			

	игроков («малая восьмерка»)				
92	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
93	Командные действия в нападении и защите: позиционное нападение.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
94	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
95	Командные действия в нападении и защите: зонная защита.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
96	Совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			

97	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Выполняют технику изучаемых приемов. Умеют выполнять: борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра.			
98	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Выполняют на результат: бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.			
99	Двусторонняя учебная игра.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические приемы. Учебная игра.			
100	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические и тактические приемы. Учебная игра.			
101	Игры, развивающие физические способности.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Учебная игра.			
102	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	Выполняют технику изучаемых приемов, подводящие упражнения. Умеют выполнять технические и тактические приемы. Учебная игра.			

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.Г. Макеева «Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. ФГОС» М: «Просвещение». 2013г.
2. А. Кондаков, А. Данилюк, В. Тишков. «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. ФГОС.» Стандарты второго поколения» М: «Просвещение». 2011г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013г.-112с.
4. «Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000г.-352 с.
5. «Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». М.: Советский спорт, 2006г.- 100 с.
6. О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова «Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина,- Омск: СибГАФК, 1998г.-60 с.
7. Волков Л.В., «Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
8. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003г.
176 с.
9. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002г.- 136с.
- 10.Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с физической культуры.-М.: Спортакадем Пресс, 2002г.-279 с.
- 11.Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. «Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование». – М.: Физкультура и Спорт, 2005г. – 168 с., ил.
- 12.Тристан В.Г., Черяпкина В.И. «Практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие». Омск: СибГАФК, 1997г.-72 с.

- 13.«Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003г.-256 с.
- 14.Яхонтов Е.Р. «Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие»/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000г.–58 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

- <http://school-collection.edu.ru/catalog/res/d2cc3aba-0e1c-4396-9ef1-e2ea2df0bd55/?interface=catalog>
- <http://school-collection.edu.ru/catalog/res/e747262a-2d2d-400d-84ff-7b21113a61b9/?interface=catalog>
- <http://school-collection.edu.ru/catalog/res/bbe2f923-ecf3-4814-b3ec-f7843622c6d6/?interface=catalog>
- <http://school-collection.edu.ru/catalog/res/d71afb7e-2a08-4c59-8777-8265affc11aa/?interface=catalog>
- http://infourok.ru/test_dlya_uchaschihsya_pravila_v_basketbole-183501.htm
- <http://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-fizkulturi-po-basketbolu-392230.html>
- <http://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-testi-dlya-nachinayuschih-basketbolistov-415253.html>
- <http://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pravila-basketbola-411952.html>
- http://infourok.ru/prezentaciya_k_uroku_basketbol_tehnika_vypolneniya_shtrafnogo_broska_8_klass-183494.htm
- <http://infourok.ru/kontrolnoizmeritelnie-materiali-po-basketbolu-dlya-klassa-422249.html>
- <http://infourok.ru/basketboltehniku-vedenie-myacha-levoy-pravoy-rukoy-s-perevodami-pod-levuyu-pravuyu-ruku-na-meste-i-v-dvizhenii-v-nizkoy-sredney--423013.html>
- <http://infourok.ru/razrabotka-po-teme-dvigatel'naya-deyatelnost-basketbolista-400197.html>

- <http://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-tema-basketbol-peredachi-396413.html>
- http://infourok.ru/konspekt_uroka_po_basketbolu_obuchenie_tehnike_shtrafnogo_broska_8_klass-123509.htm