

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №7  
имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

Утверждено  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Крюкова Л.В.  
Приказ от «1» сентября 2021 г.  
№ 170-ОД

Проверено  
Зам. директора школы по УВР  
\_\_\_\_\_ Абрамова В.Н.  
«31» августа 2021 г.

Рассмотрено на  
заседании ШМО  
\_\_\_\_\_ Матузова О.В.  
«30» августа 2021 г.  
Протокол № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

### **СЕКЦИЯ «Баскетбол»**

для 5 – 9 классов

Составлено учителем Пашковой Стеллой Тевосовной  
Квалификационная категория высшая  
Стаж педагогической работы 19 лет

## Пояснительная записка

**Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» разработана на основе:**

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 № 1577).
- Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Письма Минобрнауки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «Об организации занятий внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам».
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 7.
- Примерных программ внеурочной деятельности. Авторской программы Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова «Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол»», методической и учебной литературы и соответствует требованиям ФГОС.

**Целью** данной программы является сохранение и укрепление здоровья учащихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

### **Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Место программы в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 5–9 классов.

В соответствии с планом внеурочной деятельности программа секции «Баскетбол» рассчитана на 170 часов на пять лет обучения (по 1 часу в неделю).

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся.

### **Требования к знаниям и умениям,**

#### **которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге 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 укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;  
*и должны уметь:*
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся смогут узнать:

- 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, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, 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;

и смогут 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 волейболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

- проводить судейство по баскетболу.

### **Личностные и метапредметные результаты**

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.

#### **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.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе 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;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Содержание программы**

#### **Основы знаний**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

#### **Передвижения и остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

#### **Ловля мяча**

Двумя руками на уровне груди;

Двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

#### **Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

## **Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

## **Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

## **Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

## **Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

### **Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика. Судейство игры в баскетбол.

### **Формы проведения занятий.**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

### **Тестовый контроль**

#### **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 вперёд 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

### Тематическое планирование. 5 класс.

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания	Предметные планируемые результаты обучения
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры».	Техника безопасности. Игровые задания с мячом. Эстафеты. Развитие меткости и координации. Жонглирование мячом. Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения. «Борьба за мяч» П/И. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ведение мяча. Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координации. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высоты отскока.	-формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. -знать технику безопасности при игре в баскетбол -уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; -формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; - уметь рассказать и показать технику выполнения. - уметь рассказать и показать технику выполнения
2-3	Ведение мяча со сменой рук.		
3	Ведение мяча на месте.		
4-5	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником.		
6-7	Ловля и передача мяча.		
8-9	Передача одной рукой	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Эстафеты с элементами ловили передач. Правило «двойное ведение». Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Эстафеты с элементами ловили передач. Правило «двойное ведение» Передачи и ловли мяча от пола. Остановка прыжком. Правила игры в стритбол. Передачи и ловля мяча разными способами. Развитие ловкости.	-уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу; -устанавливать рабочие отношения. уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; знать технику ловли и передачи мяча. -уметь обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе
10-11	Передача от пола.		
12	Игры в передачах.		
13	Игровое занятие.		
14-16	Броски мяча с места	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Подводящая игра к баскетболу «Борьба за мяч». Стритбол. Правило «пробежка» Броски с места одной от плеча. Игра 3*3. Развитие меткости. Игровые задания с мячом. Броски с места и в прыжке. Броски с места одной от плеча. Броски с места и в движении одной и двумя руками. Учебная игра. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	-уметь выполнять броски и ведение мяча; - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе. -уметь оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели. -формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого
17-19	Броски в прыжке		
20-23	Броски после ведения в двух шагах.		
24-25	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.		
26-28	Тактика игры в защите		
29-31	Тактика игры в нападении	Повторение и закрепление элементов баскетбола. Игровые задания с мячом. Броски и передачи. Личная защита. Повторение и закрепление ведения, передачи мяча. Тактика нападения в «отрыв». Броски с места и в движении. Учебная	-уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу -устанавливать рабочие отношения. -формировать умение адекватно понимать оценку

		игра. Развитие ловкости и координации.	взрослого и сверстников
32-34	Жесты судей. Игровое занятие.	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении. Освоение приемов игры. Закрепления навыков нападения и навыков защиты. Учебные игры с применением разученных элементов.	-сохранять доброжелательное отношение друг к другу -устанавливать рабочие отношения

### Тематическое планирование. 6 класс.

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания	Предметные планируемые результаты обучения
1	Инструктаж ТБ на занятиях баскетболом	Эстафеты. Развитие меткости и координации. Жонглирование Техника безопасности. Игровые задания с мячом.	-формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.
2-3	Ведение мяча на месте сменой рук.	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения. «Борьба за мяч» П/И. Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении; технические действия в игре. Правило «двойное ведение» Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ведение мяча. Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координации.	-знать: технику безопасности при игре в баскетбол
3	Ведение мяча в движении со сменой рук		-уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; - уметь рассказать и показать технику выполнения.
4-5	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником.		- формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками;
6-7	Ловля и передача мяча.	Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Эстафеты с элементами ловли передач. Правило «двойное ведение» Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Эстафеты с элементами ловли передач. Остановка прыжком. Передачи и ловли мяча от пола. Правила игры в стритбол. Передачи и ловля мяча разными способами. Развитие ловкости.	-уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу; -устанавливать рабочие отношения.
8-9	Передача одной рукой		-уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
10-11	Передача от пола.		-знать технику ловли и передачи мяча.
12	Игры в передачах.		-уметь обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе.
13	Игровое занятие.	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Подводящая игра к баскетболу «Борьба за мяч». Стритбол. Правило «пробежка»	-уметь переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий.
14-16	Броски мяча с места	Эстафеты с элементами бросков мяча. Броски с места одной от плеча с близкого, среднего расстояния. Игра 3*3. Передача мяча одной рукой от плеча. Различные способы ведения мяча. Развитие меткости. Игровые задания с мячом. Броски с места и в прыжке. Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом. Передачи разученными способами. Броски с места и в движении	-уметь выполнять броски и ведение мяча;
17-19	Броски в прыжке		- обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе.
20-23	Броски после ведения в двух шагах.		-уметь оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели.
24-25	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.		-формировать умение видеть указанную ошибку и

		одной от плеча сверху, двумя руками снизу. Учебная игра.	исправлять ее по наставлению взрослого.
26-28	Тактика игры в защите	Повторение и закрепление элементов баскетбола. Игровые задания с мячом. Броски и передачи. Личная защита.	-уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу
29-31	Тактика игры в нападении	Повторение и закрепление ведения, передачи мяча. Тактика нападения в «отрыв». Броски с места и в движении. Учебная игра. Развитие ловкости и координации.	-устанавливать рабочие отношения. -формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников
32-34	Жесты судей. Игровое занятие.	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении. Освоение приемов игры. Закрепления навыков нападения и навыков защиты. Учебные игры с применением разученных элементов.	-сохранять доброжелательное отношение друг к другу -устанавливать рабочие отношения

### Тематическое планирование. 7 класс.

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания	Предметные планируемые результаты обучения
1	Инструктаж ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения.	Техника безопасности. Игровые задания с мячом. Эстафеты. Развитие меткости и координации. Жонглирование мячом.	-формировать навыки работы в группе; -знать: технику безопасности при игре в баскетбол
2-3	Ведение мяча со сменой рук на месте и в движении	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения. «Борьба за мяч» П/И. Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении; технические действия в игре. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Развитие	-знать технику выполнения ведения мяча. -уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками;
4-5	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником	координации. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Эстафеты с элементами ловили передач. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, одной рукой от плеча, в парах, тройках, по кругу. Эстафеты с элементами ловили передач. Правило «двойное ведение». Передачи и ловля мяча от пола. Правила игры в стритбол. Передачи и ловля мяча разными способами в движении. Развитие ловкости.	- уметь рассказать и показать технику выполнения. - знать технику выполнения передач. -уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу;
6	Ловля и передача мяча		-устанавливать рабочие отношения.
7-8	Передача одной рукой в движении		-уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
9-10	Передача от пола в движении		
11	Игры в передачах		
12	Игровое занятие.	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Стритбол. Правила игры.	-уметь обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе.
13-15	Броски мяча с места с точек	Эстафеты с элементами бросков мяча. Броски с места одной от плеча с близкого, среднего расстояния. Игра 3*3. Развитие	- уметь выполнять броски и ведение мяча; - обеспечивать бесконфликтную совместную

16-17	Броски в прыжке	меткости. Игровые задания с мячом. Броски с места и в прыжке. Различные способы ведения мяча, передачи. Броски с места одной от плеча после ловли мяча. Броски в движении после ведения двумя руками снизу. Игровые задания с элементами бросков. Учебная игра. Броски после передачи со средней дистанции. Учебная игра. Закрепление освоенных элементов. Штрафные броски.	работу в группе. -уметь оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели. -формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, -уметь выполнять штрафной бросок. -знать технику выполнения штрафного броска.
18-21	Броски после ведения в двух шагах.		
22-23	Броски со средней дистанции.		
24	Сочетание приемов ведения, передача, бросок.		
25-27	Штрафные броски.		
28-29	Тактика игры в защите	Повторение и закрепление элементов баскетбола. Игровые задания с мячом. Броски и передачи. Личная защита и зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Повторение и закрепление ведения, передачи мяча. Тактика нападения в «отрыв». Броски с места и в движении. Учебная игра. Развитие ловкости и координации.	-уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу -устанавливать рабочие отношения. -формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников
30-31	Тактика игры в нападении		
32-34	Жесты судей. Игровое занятие.	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении. Освоение приемов игры. Закрепления навыков нападения и навыков защиты. Учебные игры с применением разученных элементов.	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения

### Тематическое планирование. 8 класс.

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания	Предметные планируемые результаты обучения
1	Инструктаж ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения.	Техника безопасности. Эстафеты. Развитие меткости и координации. Жонглирование мячом. Стойка и передвижение игрока. Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча. Ведение мяча в движении шагом, в движении бегом, с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	-формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. -знать: технику безопасности при игре в баскетбол -знать технику выполнения ведения мяча. -уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
2	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником		
3-4	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.		
5-6	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и	Ловля 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	-формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; - уметь рассказать и показать технику выполнения

	тройках	рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола на месте и в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	-знать технику выполнения передач. -уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу -уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; -знать технику ловли и передачи мяча.
7	Ловля и передача мяча со сменой мест		
8	Передача одной рукой в движении		
9	Передача от пола в движении		
10-11	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.		
12	Учебная игра	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Стритбол. Правила игры.	-уметь обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе.
13-14	Броски мяча с места с точек	Эстафеты с элементами бросков мяча. Броски с места одной от плеча. Игра 3*3. Развитие меткости. Игровые задания с мячом. Броски с места и в прыжке. Различные сочетания способов бросков после передачи. Броски в движении двумя руками снизу, одной от плеча. Игровые задания с элементами бросков. Учебная игра. Броски после передачи со средней дистанции. Совершенствование бросков с близкого расстояния в движении. Закрепление освоенных элементов. Учебная игра. Штрафные броски.	-уметь переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. -уметь выполнять броски и ведение мяча; -уметь оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели. -уметь выполнять штрафной бросок. -знать технику выполнения штрафного броска.
15-16	Бросок мяча в кольцо после ловли.		
17-18	Броски после ведения в двух шагах.		
19-20	Броски со средней дистанции.		
21-22	Штрафные броски.		
23-24	Тактика игры в защите. Подбор мяча в защите	Накрыванию и отбиванию мяча после освоения бросков; взятие отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите после бросков и добивания. Повторение и закрепление ведения, передачи мяча. Тактика нападения в «отрыв». Развитие ловкости и координации. Выбивание мяча после ловли, передач и ведения; перехваты мяча после ловли, передач и ведения	-уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу -устанавливать рабочие отношения. -формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; -знать тактику игры в защите и в нападении.
25-26	Зонная защита. Личная защита		
27-28	Тактика игры в нападении		
29-30	Вырывание и выбивание мяча после подбора		
31-32	Нападение против зонной защиты.		
32-34	Жесты судей. Учебная игра	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении. Освоение приемов игры. Закрепления навыков нападения и навыков защиты. Учебные игры с применением разученных элементов.	-сохранять доброжелательное отношение друг к другу -устанавливать рабочие отношения

### Тематическое планирование. 9 класс.

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания	Предметные планируемые результаты обучения
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	Техника безопасности. Игровые задания с мячом. Эстафеты. Развитие меткости и координации.	-знать: технику безопасности при игре в баскетбол
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	Жонглирование мячом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении с изменение высоты отскока мяча и направления движения игрока. Совершенствование ведения мяча.	-знать технику выполнения ведения мяча.
3-4	Ведение мяча с изменением направления движения	Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координации	-уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; - уметь рассказать и показать технику выполнения.
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Эстафеты с элементами ловли передач. Правило «двойное ведение». Передачи и ловли мяча от пола. Передачи мяча по кругу, в парах, тройках.	-знать технику выполнения передач.
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	Выполнение передач в движении в тройках. Сочетание приемов ведения, ловли и передачи Правила игры в стритбол. Передачи и ловля мяча разными способами.	-уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу;
7-8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	Развитие ловкости. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча в движении крестным шагом и приставным с сопротивлением.	-уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; -уметь обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе.
9-10	Передачи мяча в игре.		-уметь переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий.
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	Повторение и закрепление элементов баскетбола. Игровые задания с мячом. Личная защита. Зонная защита 2-1-2, 1-3-1, 2-3, 3-2. Позиционное нападение. Тактика нападения в «отрыв». Развитие ловкости и координации. Закрепления навыков нападения и навыков защиты. Выбивание мяча после освоения ловли, передач и ведения;	- обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе.
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	перехваты мяча после ловли, передач и ведения	-уметь оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели.
13-14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча.	-формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, -уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	-устанавливать рабочие отношения. -знать тактику игры в нападении и защите -уметь выполнять личную защиту игрока
16-18	Индивидуальные	Индивидуальные действия в нападении со	-знать правила игры в баскетбол и стритбол

	действия в нападении в игре.	сменой ритма движения. Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. Постановка заслонов. Индивидуальные действия в защите против дриблинга. Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. Индивидуальные действия в защите против заслонов.	
19	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		
20	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		
21-22	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
23	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		
25-26	Индивидуальные действия в защите в игре.		
26	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны.	Развитие меткости. Игровые задания с мячом. Броски с места и в прыжке. Броски с места одной от плеча. Броски в движении после ведения. Игра 3*3. Игровые задания с элементами бросков. Броски после передачи со средней дистанции. Закрепление освоенных элементов. Штрафные броски. Повторение и закрепление элементов баскетбола. Игровые задания с мячом. Броски и передачи. Развитие ловкости и координации. Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении. Броски мяча в корзину с трех секундной зоны после передачи мяча. Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. Штрафной бросок. Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. Броски мяча в корзину с дальней дистанции.	-уметь выполнять броски и ведение мяча; - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе. -уметь оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели. -формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, -уметь выполнять штрафной бросок. -знать технику выполнения штрафного броска. -уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу -устанавливать рабочие отношения.
27	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. Штрафной бросок		
28	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		
29	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		
30	Броски мяча в корзину после передач. Штрафной бросок		
31	Броски мяча в корзину со средней дистанции.		
32	Броски мяча в корзину с дальней дистанции.		
33-34	Учебная игра. Судейство. Жесты судей		

	навыков защиты. Учебные игры с применением разученных элементов.	-устанавливать рабочие отношения
--	--	----------------------------------

### Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные.

### Приложение 1

#### Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты

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

#### Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

##### *Игры с перемещениями игроков*

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

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

##### **Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

##### *Игры с передачами мяча*

**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 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 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.

#### ***Игры с передачей, ловлей мяча***

**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, обегая 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 противостоящему 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.

#### ***Игры для обучения ведению мяча.***

**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.

