

ПРИЛОЖЕНИЕ__
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ НГО «СОШ №2»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
уровень основного общего образования
срок реализации: 1 год (5-7 классы)

Составитель:
Буйнин Владимир Сергеевич,
учитель физической культуры,
1 кв. категория

Новая Ляля, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе примерной программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов / В.И.Лях. Предметная линия учебников А.П. Матвеев. 5-7 классы. Москва «Просвещение», 2024гг. пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях.- М.: «Просвещение», 2010.

Назначение программы

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает видное место.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-8 классов общеобразовательной школы. Курс внеурочной деятельности «Футбол» рассчитан на 136 часов из них: 5-6 класс – 68 часов (2 часа в неделю), 7-8 класс-68 часов (2 часа в неделю).

Продолжительность одного занятия до 40 минут.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Формы и методы работы

- беседа;
- рассказ;

- демонстрация;
- игра;
- соревнования.

Методы: словесные, наглядные.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России,

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой медицинской помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- 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 ходе реализации программы внеурочной деятельности "Баскетбол" обучающиеся **могут получить знания:**

- значение игры в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- 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 судьи.

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия в игре;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство игры в баскетбол;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

- при температуре выше +15оС – короткая форма, спортивная обувь;
- при температуре ниже +15оС – спортивный костюм, спортивная обувь.

2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

3. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.

4. Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.

5. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.

6. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.

7. Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.

8. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.

9. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку

10. Ногти должны быть коротко острижены.

11. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

12. Не бросать мяч под ноги игрокам.

13. Не передавать или подавать мяч ногой.

14. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания учителя.

15. Не нарушать определенную учителем организацию урока.

16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить учителю.

Краткая история игры баскетбол

Появление игры

Зимой 1891 года студентам колледжа Молодёжной христианской ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, вынужденным выполнять гимнастические упражнения, считавшиеся в то время единственным средством приобщения молодёжи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразие таких занятий необходимо было положить конец.

Выход из казавшегося тупиковым положения нашёл преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит. 21 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников^[3].

Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «duck-on-a-rock» («Утка на скале»). Смысл этой популярной в то время игры заключался в следующем: подбрасывая небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.

Становление

Первые этапы развития баскетбола связаны с его распространением в учебных заведениях США — школах и колледжах. Ещё до начала XX века игра довольно быстро приобрела определённую популярность не только в Соединённых Штатах, но и в Канаде. Родоначальник баскетбола, колледж Молодёжной христианской ассоциации, поначалу активно занимался регулированием и распространением игры, однако десятилетие спустя руководство пришло к выводу, что эта деятельность препятствует реализации основной миссии учебного заведения, и приняло решение дистанцироваться от нового вида спорта. В 1898 году была предпринята первая попытка создать профессиональное объединение — Национальную баскетбольную лигу, — однако она просуществовала лишь пять лет. После Первой мировой войны ответственность за правила и руководство взяли на себя две любительские организации: Национальная ассоциация студенческого спорта и Любительский спортивный союз. Активную роль в популяризации баскетбола играл в то время и его непосредственный создатель, Дж. Нейсмит.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО

Значение комплекса ГТО в деле развития физической подготовленности подрастающего поколения. **Структура и содержание Всероссийского**

физкультурно-спортивного комплекса ГТО

СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ

Влияние физических упражнений на работоспособность.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение общей физической подготовки для развития учащихся.

Практические занятия. *Строевые упражнения*. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойки на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Бег с ускорением до 60-100м Бег 1000м..

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

ГИГИЕНА, ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетбол.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (чемпионаты мира, Олимпийские игры, чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

В баскетбол играют две команды, обычно по десять человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко — штрафной бросок

- 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии)
- 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой (без дна). Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г, (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).

С 1 октября 2017 в силу вступают новые правила баскетбола с более лояльным отношением к пробежке (появился "нулевой шаг"), ужесточением неспортивных фолов и правилом "имитации фола"

Нарушения

- *аут* — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- *пробежка* — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
- *нарушение ведения мяча*, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- Прыжок с места с мячом в руке;
- *3 секунды* — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;
- *5 секунд* — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
- *Плотное опекаемый игрок* не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд при активной защитной стойке соперника.
- *8 секунд* — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;
- *24 секунды* — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно, но уже 14-секундное владение. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:

- новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;
- продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;
- новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения.
- *нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона)* — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Фолы

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

- персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фолла в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия. **Техника нападения.** *Техника передвижения.* Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. *Техника передвижения.* Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков – подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Техника защиты включает в себя технику передвижения, технику овладения мячом и противодействия. Техника передвижения, ходьба, бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Совершенствование техники владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Совершенствование техники бросков мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Совершенствование техники защиты. Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Совершенствование Групповых действий: взаимодействия игроков команды – подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Нападение – основная функция команды в игре. К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий, следует отнести:

1. Быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умений взаимодействовать с партнёром на большой скорости;
2. Простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;
3. Интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
- освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Тактика нападение.

Основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддержать коллективные действия всей

команды. Рекомендуется применение финтов. Мяч должен передаваться быстро, сильно, точно и уверенно.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Сдача норм II ступени комплекса ГТО. Соревнования по мини – баскетболу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-6 КЛАССЫ

№	Название темы	теория	практика	общее количество часов
<u>1</u>	<u>Правила поведения и техника безопасности на занятиях по баскетболу .Краткая история становление игры</u>	1	-	1
	<u>Физкультурный комплекс ГТО</u>			
2	Значение комплекса ГТО в развитии физической подготовленности подрастающего поколения. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	-	1
<u>3</u>	<u>Сведения о строение и функциях организма человека</u>	1	-	1
<u>4</u>	<u>Влияние физических упражнений на организм занимающихся</u>	1	-	1
	<u>Общая и специальная физическая подготовка</u>			
5	Значение общей и специальной физической подготовки. Бег 60м-100м	1	-	1
6	Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц ног и таза. Бег1000м.	-	1	1
7	Силовые упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.	-	1	1
8	Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойки на лопатках. Упражнения на гибкость.	-	1	1
9	Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту.	-	1	1
10	Подвижные игры: «Салки без мяча», «Удочка», Комбинированные эстафеты и т.д.	-	1	1

11	<u>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</u>	1	-	1
12	<u>Правила игры в баскетбол</u>	1	-	1
	<u>Основы техники и тактики игры</u>			
13	Классификация техники и тактики игры.	1	-	1
14	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	-	1	1
15	Техника нападения. Техника передвижения баскетболиста (лицом вперед, вправо, влево).		1	1
16	Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Техника передвижения баскетболиста (лицом вперед, вправо, влево).	-	1	1
17	Передвижение приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево).	-	1	1
18	Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).	-	1	1
19	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	-	1	1
20	Ведение мяча с низким отскоком	-	1	1
	Техника защиты			
21	Стойка защитника с выставленной вперед ногой.	-	1	1
22	Стойка со ступнями на одной линии.	-	1	1
23	Ловля двумя руками низкого мяча. высокого мяча	-	1	1
24	Передвижение приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево).	-	1	1
25	Техника передвижения. Ходьба, бег. Ведение мяча с высоким. низким отскоком.	-	1	1
26	Выполнение заслонов под баскетбольным кольцом	-	1	1
27	Передача мяча от груди. Передача мяча двумя руками с низу	-	1	1
	Тактика нападения			
28	Целесообразность применения отдельных технических приемов в игре	-	1	1
29	Обучение групповым действиям в защите. Тактика защиты, быстрый прорыв в нападение	-	1	1

30	Групповые тактические действия в защите	-	1	1
31	Индивидуальные тактические действия в защите.	-	1	1
32	Взаимодействие двух игроков(подстраховка). Игра 5х5. Взаимодействие игроков в команде	-	1	1
33	Индивидуальные действия при личной и зонной защите.	-	1	1
34	Индивидуальные действия при комбинированной защите. Учебная игра.	-	1	1
35	Тактические действия игроков команды в нападении	-	1	1
	<u>Совершенствование техники и тактики игры в защите</u>			
36	Индивидуальные действия защитника.	-	1	1
37	Командные действия игроков в защите	-	1	1
	<u>Совершенствование тактических действий защиты</u>			
38	Совершенствование групповых, командных действий в защите	-	1	1
39	Совершенствование индивидуальных действий в защите	-	1	1
40	Совершенствование личной и зонной защиты.	-	1	1
41	Индивидуальные тактические действия в защите	-	1	1
42	Тактические действия игроков команды	-	1	1
43	Совершенствование передвижений игроков команды в защите. Учебная игра 5х5	-	1	1
44	Закрепление различных действий в защите.	-	1	1
45	Действия игроков в защите 2х3 Учебная игра	-	1	1
46	Совершенствование индивидуальных действий игрока от защиты к нападению Учебная игра 5х5	-	1	1
47	Совершенствование выбора места игроков в защите	-	1	1
48	Переключение от действий в защите к действиям в нападении	-	1	1
49	Совершенствование бросков мяча от груди двумя руками. Учебная игра 5х5	-	1	1

50	Совершенствование приема мяча высоко летящего мяча, низко летящего мяча	-	1	1
	<u>Совершенствование техники и тактики игры в нападении</u>			
51	Совершенствование индивидуальных действий нападающего	-	-	1
52	Совершенствование командных действий игроков в нападении	-	-	1
	<u>Совершенствование тактических действий защиты</u>			
53	Совершенствование броска одной рукой «крюком». Бросок одной рукой снизу.	-	1	1
54	Совершенствование броска двумя руками снизу. Бросок двумя руками сверху.	-	1	1
55	Совершенствование броска двумя руками от груди с различных точек на площадке .	-	1	1
56	Совершенствование ведение мяча	-	1	1
57	Совершенствование нападения -" два шага , бросок	-	1	1
58	Дриблинг , ведение мяча , индивидуальные и тактические действия в нападении	-	1	1
59	Совершенствование ведения мяча с высоким и низким отскоком	-	1	1
60	Совершенствование ведения мяча со сменой направления	-	1	1
61	Нападающий бросок в кольцо после двух шагов , с пассивной защитой .	-	1	1
62	Тактические передвижения игроков на площадке во время нападении	-	1	1
63	Совершенствование тактический действий нападающего против защитника	-	1	1
64	Дриблинг , ведение мяча , совершенствование бросков мяча в корзину	-	1	1
	<u>Контрольные игры и соревнования</u>			
65	Тактические действия игроков команды на соревнованиях Контрольные игры в соревновательном режиме 5x5	-	1	1
66	Выполнение тактических действий команды на контрольных играх	-	1	1

67	Судейство обучающимися контрольных игр	-	1	1
68	Участие в районных соревнованиях .	-	1	1
	Итого 68 часов	11	57	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7-8 КЛАССЫ

№	Название темы	теория	практика	общее количество часов
<u>1</u>	<u>Правила поведения и техника безопасности на занятиях по баскетболу .Краткая история становление игры</u>	1	-	1
	<u>Физкультурный комплекс ГТО</u>			
2	Значение комплекса ГТО в развитии физической подготовленности подрастающего поколения. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	-	1
<u>3</u>	<u>Сведения о строение и функциях организма человека</u>	1	-	1
<u>4</u>	<u>Влияние физических упражнений на организм занимающихся</u>	1	-	1
	<u>Общая и специальная физическая подготовка</u>			
5	Значение общей и специальной физической подготовки. Бег 60м-100м	1	-	1
6	Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц ног и таза. Бег1000м.	-	1	1
7	Силовые упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.	-	1	1
8	Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойки на лопатках. Упражнения на гибкость.	-	1	1
9	Прыжки. Прыжки с места в длину,	-	1	1

	вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту.			
10	Подвижные игры: «Салки без мяча», «Удочка», Комбинированные эстафеты и т.д.	-	1	1
11	<u>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</u>	1	-	1
12	<u>Правила игры в баскетбол</u>	1	-	1
	<u>Основы техники и тактики игры</u>			
13	Классификация техники и тактики игры.	1	-	1
14	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	-	1	1
15	Техника нападения. Техника передвижения баскетболиста (лицом вперед, вправо, влево).		1	1
16	Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Техника передвижения баскетболиста (лицом вперед, вправо, влево).	-	1	1
17	Передвижение приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево).	-	1	1
18	Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).	-	1	1
19	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	-	1	1
20	Ведение мяча с низким отскоком	-	1	1
	Техника защиты			
21	Стойка защитника с выставленной вперед ногой.	-	1	1
22	Стойка со ступнями на одной линии.	-	1	1
23	Ловля двумя руками низкого мяча. высокого мяча	-	1	1
24	Передвижение приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево).	-	1	1
25	Техника передвижения. Ходьба, бег. Ведение мяча с высоким. низким отскоком.	-	1	1
26	Выполнение заслонов под баскетбольным кольцом	-	1	1

27	Передача мяча от груди. Передача мяча двумя руками с низу	-	1	1
	Тактика нападения			
28	Целесообразность применения отдельных технических приемов в игре	-	1	1
29	Обучение групповым действиям в защите. Тактика защиты, быстрый прорыв в нападение	-	1	1
30	Групповые тактические действия в защите	-	1	1
31	Индивидуальные тактические действия в защите.	-	1	1
32	Взаимодействие двух игроков(подстраховка). Игра 5х5. Взаимодействие игроков в команде	-	1	1
33	Индивидуальные действия при личной и зонной защите.	-	1	1
34	Индивидуальные действия при комбинированной защите. Учебная игра.	-	1	1
35	Тактические действия игроков команды в нападении	-	1	1
	<u>Совершенствование техники и тактики игры в защите</u>			
36	Индивидуальные действия защитника.	-	1	1
37	Командные действия игроков в защите	-	1	1
	Совершенствование тактических действий защиты			
38	Совершенствование групповых, командных действий в защите	-	1	1
39	Совершенствование индивидуальных действий в защите	-	1	1
40	Совершенствование личной и зонной защиты.	-	1	1
41	Индивидуальные тактические действия в защите	-	1	1
42	Тактические действия игроков команды	-	1	1
43	Совершенствование передвижений игроков команды в защите. Учебная игра 5х5	-	1	1
44	Закрепление различных действий в защите.	-	1	1
45	Действия игроков в защите 2х3 Учебная игра	-	1	1

46	Совершенствование индивидуальных действий игрока от защиты к нападению Учебная игра 5х5	-	1	1
47	Совершенствование выбора места игроков в защите	-	1	1
48	Переключение от действий в защите к действиям в нападении	-	1	1
49	Совершенствование бросков мяча от груди двумя руками. Учебная игра 5х5	-	1	1
50	Совершенствование приема мяча высоко летящего мяча, низко летящего мяча	-	1	1
	<u>Совершенствование техники и тактики игры в нападении</u>			
51	Совершенствование индивидуальных действий нападающего	-	-	1
52	Совершенствование командных действий игроков в нападении	-	-	1
	<u>Совершенствование тактических действий защиты</u>			
53	Совершенствование броска одной рукой «крюком». Бросок одной рукой снизу.	-	1	1
54	Совершенствование броска двумя руками снизу. Бросок двумя руками сверху.	-	1	1
55	Совершенствование броска двумя руками от груди с различных точек на площадке .	-	1	1
56	Совершенствование ведение мяча	-	1	1
57	Совершенствование нападения -" два шага , бросок	-	1	1
58	Дриблинг , ведение мяча , индивидуальные и тактические действия в нападении	-	1	1
59	Совершенствование ведения мяча с высоким и низким отскоком	-	1	1
60	Совершенствование ведения мяча со сменой направления	-	1	1
61	Нападающий бросок в кольцо после двух шагов , с пассивной защитой .	-	1	1
62	Тактические передвижения игроков на площадке во время нападения	-	1	1
63	Совершенствование тактический	-	1	1

	действий нападающего против защитника			
64	Дриблинг , ведение мяча , совершенствование бросков мяча в корзину	-	1	1
	<u>Контрольные игры и соревнования</u>			
65	Тактические действия игроков команды на соревнованиях Контрольные игры в соревновательном режиме 5х5	-	1	1
66	Выполнение тактических действий команды на контрольных играх	-	1	1
67	Судейство обучающимися контрольных игр	-	1	1
68	Участие в районных соревнованиях .	-	1	1
	Итого 68 часов	11	57	68

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование:

- 30 шт. баскетбольных мячей;
- 30 шт. скакалок;
- Щиты с кольцами;
- Стойки для обводки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические маты;

Печатные пособия:

- 1.Л.И. Бережная, Е.Г. Диканова. Внеурочная деятельность «Физкультурно-массовые и спортивно оздоровительные мероприятия в школе». Издательство «Учитель» 2012г.63стр.
2. Н. М. Вилкова. Справочник учителя физической культуры. Издательство «Учитель».2016г. 118стр.
3. В.Н. Дмитриев «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2004г.
- 5.В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся «Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре».
5. А.Г. Макеев. Внеурочная деятельность. « Формирование культуры здоровья.» Просвящение 2013г.
6. А. Ю. Патрикеев. Подвижные игры в спортзале ООО «Феникс» 2014г.156стр.
- 7.С.Л. Садыкова, Е. И.Лебедева. Физическая культура 1-11кл. «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время Издательство «Учитель» 2008г.

Интернет – ресурсы:

pro-basketball.ru - Методика обучения в баскетболе nsportal.ru» Школа Физкультура и спорт - Игры при обучении баскетболу. summercamp.ru - Подвижные игры для обучения баскетболу redsovet.org - Обучение баскетболу festival.1september.ru - Начальный период обучения игры в баскетбол в школе www.kes-basket.ru - "КЭС-баскет" - школьная баскетбольная лига www.peoples.ru/sport/basketball - Статьи о баскетболистах basketball-training.org.ua - Уроки баскетбола ФГОСРиестр - ООПООО .