

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 132 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Героя Советского Союза Губанова Г.П.»  
городского округа Самара

Программа рассмотрена на  
заседании МО учителей  
Протокол № 1 от 28.09.2022 г.  
Председатель МО



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности для обучающихся  
«Баскетбол. Желтый мяч»

Разработана  
методическим объединением  
учителей физкультуры

Самара

## **1. Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2012 для 5-7 классов. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

### **Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

**Режим занятий:** Занятия в секции проводится 3 раза в неделю по (40мин).

**Ожидаемые результаты:**



- Создание конкурентно-способных команд девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

**Форма подведения итогов реализации программы:**

соревнования

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

**Средства обучения:** Баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, скамейки, набивные мячи.

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи: Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

**Развивающие:** Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

**Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.



## 2. Содержание материала по классам

### 5 класс

Тема занятий	Кол-во часов
1. Развитие баскетбола в России	5
2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	5
3. Общая и специальная физическая подготовка	38
4. Основы техники и тактики игры	38
5. Контрольные игры и соревнования	8
6. Тестирование	8
Итого по программе:	102ч

### 6 класс

Тема занятий	Кол-во часов
1. Развитие баскетбола в России	5
2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	5
3. Общая и специальная физическая подготовка	25
4. Основы техники и тактики игры	25
5. Контрольные игры и соревнования	21
6. Тестирование	8
Итого по программе:	102ч

### 7 класс

Тема занятий	Кол-во часов
1. Развитие баскетбола в России	5

№	Название темы	Тип подгото- товки	Кол-во часов
1.	Развитие баскетбола в России	Теор.	5
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.	5
3.	Общая и специальная физическая подготовка	Теор. ОФП	1
4	Совершенствование техники передвижения при падении.	Техн.	1
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	1
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интер.	1
7	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	1
8	Индивидуальные действия при нападения с мячом и без мяча.	Такт.	1
9	Индивидуальные действия при нападения. Учебная игра.	Такт. Интер.	1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	4
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	Такт.	1

### 5 класс

### 3. Тематическое планирование курса

Итого по программе:	
2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	5
3. Общая и специальная физическая подготовка	25
4. Основы техники и тактики игры	25
5. Контрольные игры и соревнования	21
6. Тестирование	8
	102ч



		Учебная игра.			
14		Теор.	1	Теор.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.
15		Такт.	1	Такт.	Взаимодействие трех игроков - «крестный выход».
16		Интерп.	1	Интерп.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.
17		Теор.	1	Теор.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП
18		Техн.	1	Техн.	Скрытие передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП
19		Такт.	1	Такт.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
20		Такт.	1	Такт.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.
21		Теор.	1	Интерп.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра
22		Контр.	1	Техн.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП
23		Теор.	1	ОФП	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.
24		Такт.	5	Интерп.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.
25		Теор.	1	Техн.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП
26		Техн.	1	Техн.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.
27		Такт.	1	Интерп.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от пола мяч при блокировке. Учебная игра.
28		Такт.	1	СФП	Противодействие взаимодействию двух игроков - «заслону в движении». СФП
29		Теор.	1	ОФП	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.
30		Такт.	1	Такт.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от пола.
31	4	Такт.	1	Интерп.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.
					<b>Основы техники и тактики игры</b>



32	Теор. ОФП	1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Техн. ОФП	1
33	Техн. Интерп.	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в условных условиях. Учебная игра.	Техн. Интерп.	1
34	Такт. СФП	1	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт. СФП	1
35	Теор. Техн.	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1
36	Такт.	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1
37	Интерп.	5	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интерп.	5
38	Такт.	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 – 2. Учебная игра.	Такт. Интерп.	1
39	Теор. ОФП	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП	1
40	Такт.	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	1
41	Такт. Интерп.	5	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интерп.	5
42	Теор. СФП	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП	1
43	Контр. Интерп.	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интерп.	1
44	Интерп.	1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интерп.	1
45	Такт.	1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	1
46	Интерп.	1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интерп.	1
47	Техн. ОФП	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	1
48	Теор. СФП	1	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП	1
49	Такт.	5	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	5
50	Интерп.	1	Чередование упражнений на развитие специальных	Интерп.	1



			Физических качеств.
51	Теор.	ОФП	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.
52	Техн.	Интер.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.
53	Теор.	Интер.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
54	Техн.	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.
55	Такт.	ОФП	Противодействие взаимодействию трех игроков – «двоевному заслону». ОФП
56	Интер.	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).
57	Теор.	Интер.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.
58	Такт.	8	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
5			<b>Контрольные игры и соревнования</b>
59	Теор.	Интер.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.
60	Техн.	1	Совершенствование техники ведения мяча.
61	Теор.	ОФП	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.
62	Теор.	Интер.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.
63	Такт.	ОФП	Переключения от действий в нападении в защите. ОФП
6			<b>Тестирование</b>
64	Теор.	Контр.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.
65		1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.
66	Техн.	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.
67	Интер.	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
68	Интер.	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
		102	<b>Итого:</b>



6 класс

№	Название темы	Тип подгото- товки	Кол-во часов
1.	Развитие баскетбола в России	Теор.	5
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.	5
3.	Общая и специальная физическая подготовка		
3	Единая спортивная классификация.	Теор.	1
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	1
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	1
6	Контрольные испытания.	Контр.	1
6	Учебная игра.	Интерп.	1
7	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор.	1
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	1
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт.	1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор.	1
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн.	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	4
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	Такт.	1
13	Учебная игра.	Интерп.	1
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор.	1
15	Взаимодействие трех игроков - «крестный выход».	Такт.	1
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интерп.	1
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор.	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за	Техн.	1



		спины в пол. СФП	СФП		
19		Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	1	
20		Применение изученных взаимодействий в условиях личного пресинга.	Такт.	1	
21		Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интер.	1	
22		Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	1	
23		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП	1	
24		Применение изученных способов ловли, передачу, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интер.	5	
25		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	1	
26		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1	
27		Выбор места и момента для борьбы за отскок мяча от шита при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интер.	1	
28		Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1	
29		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП	1	
30		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскок мяча от шита.	Такт.	1	
4		<b>Основы техники и тактики игры</b>			
31		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интер.	1	
32		Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП	1	
33		Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в условно-игровых условиях. Учебная игра.	Техн. Интер.	1	
34		Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1	
35		Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1	
36		Применение изученных защитных стоек и	Такт.	1	



			передвижения в зависимости от действий и расположения нападающих.
37	5	Интер.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
38	1	Такт.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 – 2. Учебная игра.
39	1	Теор. ОФП	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.
40	1	Такт.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.
41	5	Такт.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.
42	1	Теор. ОФП	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. ОФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.
43	1	Контр. Интер.	Контрольные испытания. Учебная игра.
44	1		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.
45	1	Такт.	Противодействие игрокам различных функций при разных системах игры в нападении.
46	1	Интер.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.
47	1	Техн. ОФП	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП
48	1	Теор. ОФП	Физическая подготовка спортсмена. ОФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
49	5	Такт.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
50	1	Интер.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Интер.
51	1	Теор. ОФП	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.
52	1	Техн. Интер.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.
53	1	Теор. Интер.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
54	1	Техн.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и



№	Название темы	Тип подгото- товки	Кол-во часов
1.	Развитие баскетбола в России	Теор.	5
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.	5
3.	Общая и специальная физическая подготовка		
3	Единая спортивная классификация.	Теор.	1

## 7 класс

№	Название темы	Тип подгото- товки	Кол-во часов
	сторону. Техника овладения мячом.		
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интерп.	1
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интерп. Техн.	1
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	8
5	<b>Контрольные игры и соревнования</b>		
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интерп.	1
60	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
61	Учет в процессе спортивной тренировки.	Теор. ОФП	1
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интерп.	1
63	Переклочения от действий в нападении в защите. СФП	Такт. СФП	1
6	<b>Тестирование</b>		
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		1
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
67	Многократное выполнение тактических приемов и тактических действий.	Интерп.	1
68	Многократное выполнение тактических приемов и тактических действий.	Интерп.	1
	<b>Итого:</b>		102



	ОФП		
4	Техн.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1
5	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
6	Контр.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
7	Теор.	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1
8	Такт.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
9	Такт.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
10	Теор.	Питание основные основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1
11	Техн.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
12	Такт.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	4
13	Такт.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1
14	Теор.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1
15	Такт.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1
16	Интер.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
17	Теор.	Питание требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1
18	Техн.	Скрытие передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. ОФП	1
19	Такт.	Применение индивидуальных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
20	Такт.	Применение индивидуальных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
21	Теор.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструментарная и судейская практика. Учебная игра.	1
22	Контр.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). ОФП	1
23	Теор.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1



		Такт.		
24	Применение изученных способов ловли, передача, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интерп.	5	
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	1	
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1	
27	Выбор места и момента для борьбы за отскок мяча от щита при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интерп.	1	
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1	
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	1	
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскок мяча от щита.	Такт.	1	
4	<b>Основы техники и тактики игры</b>			
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интерп.	1	
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	1	
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в условных условиях. Учебная игра.	Техн. Интерп.	1	
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1	
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Техн.	Теор. Техн.	1	
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1	
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Интерп.	Интерп.	5	
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 – 2. Учебная игра.	Такт. Интерп.	1	
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	1	
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	1	
41	Применение изученных взаимодействий в системе	Такт.	5	



	Интегр.	Быстрого прорыва. Учебная игра.		
42	Теор. СФП	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	
43	Контр.	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	
44		1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	
45	Такт.	1	Противодействие игрокам различных функций при разных системах игры в нападение.	
46	Интегр.	1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	
47	Техн. ОФП	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	
48	Теор. СФП	1	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	
49	Такт.	5	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	
50	Интегр.	1	Через обучение упражнениям на развитие специальных физических качеств.	
51	Теор. ОФП	1	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Через обучение изученных технических приемов в различных сочетаниях.	
52	Техн. Интегр.	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	
53	Теор. Интегр.	1	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подставка».	
54	Техн.	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	
55	Такт. СФП	1	Противодействие взаимодействию трех игроков – «двоевному заслону». СФП	
56	Интегр.	1	Через обучение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	
57	Теор. Интегр. Техн.	1	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	
58	Такт.	8	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	
5			Контрольные игры и соревнования	



Совершенствование владения навыками выполнения различных физических упражнений, технических действий в игре, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности. Формирование умения максимально проявлять физические способности при выполнении соревновательных эстафет, в игре.

## 2 уровень

В ходе занятий по баскетболу, учащиеся должны знать: правила игры, основные термины, понятия и технику ведения игры. На начальном этапе подготовки осуществляются: последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

## 1 уровень

### 4. Ожидаемый результат и форма подведения итога

59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интер.	1
60	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
61	Учет в процессе спортивной тренировки.	Теор. ОФП	1
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интер.	1
63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. ОФП	Такт. ОФП	1
<b>Тестирование</b>			
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		1
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интер.	1
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интер.	1
<b>Итого:</b>			102

3 уровень

В завершении, учащиеся свободно смогут планировать свою деятельность по проведению самостоятельных занятий, привлекать новых участников, выступать в роли наставников, организовывать досуг посредством игр.

**Диагностическая карта (примерная)**  
**Показатели сформированности основных умений, навыков и приемов**  
**игры в баскетбол**

№	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Игровая стойка	Техника владения мячом	Техника передачи: по верху и по полу	Техника защиты	Броски со штрафной линии	Броски со средней дистанции	Броски с дальней дистанции	Знание правил игры
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

**5. Материально-техническое обеспечение.**



Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь:

- секундомер;
- мячи баскетбольные; теннисные;
- скакалки;
- стойки;
- баскетбольные шты и кольца;

учебно-методическая литература по спортивным играм.

### Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях 2012г.
2. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Железняк, Н.П. Клушов-М.: Просвещение, 1998.
3. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.: Просвещение, 1997,
4. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Потапов ФИС, 2000
5. «Теория и методика физической культуры СПб. издательство «Лань», 2003»
6. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.:ИД «Форум», 2007.