

Приложение к ООО НОО,  
утвержденной приказом  
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2»  
от «27» августа 2020 г. № 217-о

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные игры (баскетбол)

(наименование курса)

основное общее образование

(уровень образования)

Спортивно-оздоровительное

(направление)

Меркушев Эдуард Анатольевич

(Ф.И.О. учителя)

г. Мурино

2020

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Предполагаемый результат освоения программы

К концу прохождения программы дети должны:

- знать правила игры в баскетбол;
- уметь применять во время игры в баскетбол все основные технические элементы (ведение мяча, передача мяча, обводка соперника, броски в кольцо, отбор мяча);
- уметь применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- уметь судить школьные соревнования;
- освоить основные двигательные навыки необходимыми для игры в баскетбол.

Ожидаемый результат

К концу года обучения ребенок будет:

- Знать правила игры в баскетбол по упрощённым правилам, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм, соблюдать правила личной гигиены.
- Уметь владеть мячом, выполнять простые технические и тактические действия во время игры.
- Иметь представление о проведении соревнований.
- Владеть индивидуальными навыками игры.
- Будет стремиться в совершенстве владеть техникой ведения и передачи мяча.

Вводное занятие: Техника безопасности при занятиях баскетболом

### 1. Теоретическая подготовка

- 1.1 История развития баскетбола.
- 1.2 Правила игры в мини-баскетбол.
- 1.3 Баскетбол на Олимпиадах.
- 1.4 Влияние физических упражнений на организм подростка.
- 1.5 Физическая культура и здоровый образ жизни.
- 1.6 Личная гигиена.
- 1.7 Самоконтроль при занятиях баскетболом.

### 2. Общая физическая подготовка

- 2.1 Бег на отрезках 10, 20, 15 метров.
- 2.2 Бег из различных положений, со старта.
- 2.3 Бег спиной, приставными шагами правым, левым боком.
- 2.4 Бег под команду, с поворотами, остановками.
- 2.5 Прыжки с места, многоскоки, через скакалку.

2.6 Метание теннисного мяча, набивного из различных положений, одной рукой, двумя.

2.7 Лазанье по канату, подтягивание, висы, кувырки, подъем переворотом и т.д.

### 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Стойка баскетболиста.

3.2 Остановки прыжком. В два шага.

3.3 Ведение мяча, ловля мяча в движении, на месте с полупотока, высоко летящего и т.д.

3.4 Ведение с изменением направления.

3.5 Передача мяча одной, двумя, от груди в парах, тройках, при встречном движении.

3.6. Броски мяча от головы, снизу, одной-двумя руками.

3.7. Броски в прыжке, в корзину с дальней и средней дистанции, с определенных точек после ловли, «крюком».

3.8. Добивание мяча в корзину.

3.9. Штрафной бросок.

### 4. Техническая подготовка

#### *Техника нападения*

4.1 Бег с изменением скорости и направления.

4.2 Передвижения приставными шагами в разных направлениях.

4.3 Сочетания различных способов передвижения.

4.4 Совершенствование передвижений, остановок, поворотов: на быстроту, на скорость.

4.5 Ловля мячей двумя руками с боку, на уровне груди, низко и высоко летящих на месте.

4.6 Передачи двумя руками, одной рукой, ведение в одно касание.

4.7 Броски двумя, одной рукой.

4.8 Ведение мяча попеременно, снижением.

4.9 Обводка препятствий.

#### *Техника защиты*

4.10 Стойки защитника.

4.11 Одна нога выставлена вперед.

4.12 Ноги расставлены на одной линии.

4.13 Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

4.14 Накрывание мяча.

4.15 Ловля мячей, отскочивших от щита.

### 5. Тактическая подготовка

#### *Тактика нападения*

5.1 Индивидуальные действия: умение освободиться от опеки противника и выход на свободное место.

5.2 Правильно применять технические приемы в сочетании с финтами.

5.3 Борьба за отскочивший мяч и повторная атака.

5.4 Групповые действия в нападении.

5.5 Нападение по принципу выбора свободного времени.

5.6 Взаимодействие двух нападающих против одного защитника взаимодействие трёх нападающих.

5.7 Заслон сопровождением, быстрый прорыв и позиционное нападения.

5.8 Командные действия.

5.9 Быстрый прорыв, начало атаки при овладении мячом, отскочившим от щита, развитие атаки.

5.10 Комбинации при начальном и спорном бросках, выбрасывание из-за боковых линий.

#### *Тактика защиты*

5.11 Выбор места и умение держать игрока с мячом и без мяча.

5.12 Выбор места и момента для овладения мячом.

6. Учебные игры и соревнования

Участие в школьных, муниципальных, районных соревнованиях и товарищеских играх.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
3-4 класс (юноши)

№	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	2
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	2
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн. СФП	2
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	2
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	2
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Теор. Техн.	2
7.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	2
8.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	2
9.	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	2
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор. ОФП Техн.	2
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
12.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	2
13.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	2
14.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт. ОФП.	2

	Передачи в «малой восьмерке». ОФП.		
17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	2
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	2
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	2
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	2
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	2
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
29.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	2
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
31.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2
33.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	2
34.	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	2
35.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	2
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2
37.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Теор. Техн.	2
38.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие	ОФП. Такт.	2

	игроков при индивидуальной защите.	Интегр.	
39.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	2
40.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
41.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2
42.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2
43.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
44.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн. Такт. СФП.	2
45.	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	2
48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Интегр. ОФП.	2
51.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2
52.	Контрольные испытания Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
53.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2
54.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2
55.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	2
56.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2
57.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт. СФП.	2
58.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр. СФП.	2
59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2

60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
61.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2
62.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн. ОФП.	2
63.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2
64.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
65.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2
66.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	Такт. СФП.	2
67.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
68.	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн. ОФП.	2
69.	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	2
70.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	2
71.	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП. Такт.	2
72.	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2
73.	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	2
74.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2
75.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
76.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	2
77.	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП. Интегр.	2
78.	Учет процессеспортивнойтренировки.ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	2
79.	Правила игры иметодикасудейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2



80.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2
81.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2
82.	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн. ОФП.	2
83.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	2
84.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн.	2
85.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	ОФП. Техн.	2
86.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн. Интегр.	2
87.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
88.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Техн.	2
89.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
90.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	ОФП. Техн.	2
91.	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
92.	Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
93.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
94.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Интегр	2
95.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).	ОФП. Техн. Такт.	2
96.	Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн. Такт.	2
97.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	СФП. Техн.	2
98.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
99.	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн. ОФП.	2
100.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2
101.	Совершенствование тактических действий в защите.	Такт	2

	Учебная игра.		
102.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Контр. Интегр.	2
Итого:		204 часа	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
3-4 класс (девушки)

№	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	2
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	2
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн. СФП	2
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	2
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	2
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Теор. Техн.	2
7.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	2
8.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	2
9.	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	2
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор. ОФП Техн.	2
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
12.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	2
13.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	2
14.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт. ОФП.	2

	Передачи в «малой восьмерке». ОФП.		
17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	2
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	2
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	2
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	2
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	2
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
29.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	2
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
31.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2
33.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	2
34.	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	2
35.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	2
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2
37.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Теор. Техн.	2
38.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие	ОФП. Такт.	2

	игроков при индивидуальной защите.	Интегр.	
39.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	2
40.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
41.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2
42.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2
43.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
44.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн. Такт. СФП.	2
45.	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	2
48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Интегр. ОФП.	2
51.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2
52.	Контрольные испытания Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
53.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2
54.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2
55.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	2
56.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2
57.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт. СФП.	2
58.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр. СФП.	2
59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2

60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
61.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2
62.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн. ОФП.	2
63.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2
64.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
65.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2
66.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2
67.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
68.	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн. ОФП.	2
69.	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	2
70.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	2
71.	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП. Такт.	2
72.	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2
73.	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	2
74.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2
75.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
76.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	2
77.	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП. Интегр.	2
78.	Учет процесс спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	2
79.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2

80.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2
81.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2
82.	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн. ОФП.	2
83.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	2
84.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн.	2
85.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	ОФП. Техн.	2
86.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн. Интегр.	2
87.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
88.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Техн.	2
89.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
90.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	ОФП. Техн.	2
91.	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
92.	Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
93.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
94.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Интегр	2
95.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).	ОФП. Техн. Такт.	2
96.	Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн. Такт.	2
97.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	СФП. Техн.	2
98.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
99.	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн. ОФП.	2
100.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	2
101.	Совершенствование тактических действий в защите.	Такт	2

	Учебная игра.		
102.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Контр. Интегр.	2
Итого:		204 часа	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5-7 класс

№ п/п	Тема	Общее количество часов
1.	С.П.У.Вводное занятие. Техника безопасности. Комплектование групп.	2
2.	Вводное занятие. Комплектование групп.	2
3.	С.П.У.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста.	2
4.	История развития баскетбола. Стойка баскетболиста.	2
5.	С.П.У.Правила игры в баскетбол. Остановка прыжком.	2
6.	Баскетбол на Олимпиадах. Остановка прыжком.	2
7.	С.П.У.Влияние физических упражнений на организм подростка. Остановка в два шага.	2
8.	Физическая культура и здоровый образ жизни. Остановка в два шага.	2
9.	Личная гигиена. Ведение мяча.	2
10.	Самоконтроль при занятиях баскетболом. Ведение мяча.	2
11.	Бег на отрезках 10, 15, 20 метров. Ловля мяча в движении.	2
12.	Бег из различных положений. Ловля мяча в движении.	2
13.	Бег со старта. Ловля мяча на месте с полукоскока.	2
14.	Бег спиной, приставными шагами правым, левым боком. Ловля мяча на месте с полукоскока.	2
15.	Бег под команду, с поворотами, остановками. Ловля высоко летящего мяча.	2
16.	Прыжки с места, многоскоки. Ловля высоко летящего мяча.	2
17.	Прыжки через скакалку. Ведение мяча с изменением направления.	2
18.	Метание теннисного мяча. Ведение мяча с изменением направления.	2
19.	Метание набивного мяча из различных положений. Передачи мяча одной, двумя руками от груди в парах.	2
20.	Лазание по канату. Передачи мяча одной, двумя руками от груди в парах.	2
21.	Бег с изменением скорости и направления. Передачи мяча в тройках.	2
22.	Бег с изменением скорости и направления. Передачи мяча в тройках.	2
23.	Передвижение приставными шагами в различных направлениях. Передачи мяча при встречном движении.	2
24.	Передвижение приставными шагами в различных направлениях. Передачи мяча при встречном движении.	2
25.	Сочетание различных способов передвижения. Броски мяча от головы, снизу.	2
26.	Сочетание различных способов передвижения. Броски мяча от головы, снизу.	2
27.	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов: на быстроту, на скорость. Броски в прыжке.	2
28.	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов: на быстроту, на скорость. Броски в прыжке.	2

29.	Ловля мячей двумя руками с боку. Броски в корзину с дальней и средней дистанции.	2
30.	Ловля мячей двумя руками с боку. Броски в корзину с дальней и средней дистанции.	2
31.	Ловля мячей на уровне груди. Броски с определённых точек после ловли.	2
32.	Ловля мячей на уровне груди. Броски с определённых точек после ловли.	2
33.	Ловля мячей низко и высоко летящих на месте. Броски «крюком».	2
34.	Ловля мячей низко и высоко летящих на месте. Броски «крюком».	2
35.	Передачи двумя руками, одной. Добивание мяча в корзину.	2
36.	Передачи двумя руками, одной. Добивание мяча в корзину.	2
37.	Ведение в одно касание. Штрафной бросок.	2
38.	Ведение в одно касание. Штрафной бросок.	2
39.	Ведение мяча попеременно со снижением отскока. Штрафной бросок.	2
40.	Ведение мяча попеременно со снижением отскока. Штрафной бросок.	2
41.	Обводка препятствий. Броски с сопротивлением.	2
42.	Обводка препятствий. Броски с сопротивлением.	2
43.	Стойки защитника. Бег на отрезках 10, 15, 20 метров.	2
44.	Стойки защитника. Бег из различных положений.	2
45.	Стойка защитника: одна нога вперёд. Бег со старта.	2
46.	Стойка защитника: одна нога вперёд. Бег спиной, приставными шагами левым, правым боком.	2
47.	Стойка: ноги расставлены на одной линии. Бег под команду, с поворотами, остановками.	2
48.	Стойка: ноги расставлены на одной линии. Прыжки с места, многоскоки.	2
49.	Перемещение в стойке защитника вперёд. Прыжки через скакалку.	2
50.	Перемещение в стойке защитника вперёд. Метание теннисного мяча.	2
51.	Перемещение в стойке защитника в стороны. Метание набивного мяча из различных положений.	2
52.	Перемещение в стойке защитника в стороны. Лазание по канату.	2
53.	Перемещение в стойке защитника назад. Учебная игра баскетбол.	2
54.	Перемещение в стойке защитника назад. Учебная игра баскетбол.	2
55.	Накрывание мяча. Индивидуальные действия: умение освободиться от опеки противника и выход на свободное место.	2
56.	Накрывание мяча. Применение технических приёмов в сочетании с финтами.	2
57.	Ловля мяча, отскочившего от щита. Учебная игра в баскетбол.	2
58.	Ловля мяча, отскочившего от щита. Учебная игра в баскетбол.	2
59.	Борьба за отскочивший мяч и повторная атака. Бег на отрезках 10, 15, 20 метров.	2
60.	Групповые действия в нападении. Бег из различных положений.	2
61.	Нападение по принципу выбора свободного места. Бег со старта.	2
62.	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника взаимодействие трёх нападающих. Бег спиной, приставными шагами правым, левым боком.	2
63.	Заслон сопровождением, быстрый прорыв и позиционное нападение. Бег под команду, с поворотами, остановками.	2
64.	Командные действия в защите. Прыжки с места, многоскоки.	2
65.	Быстрый прорыв, начало атаки при овладении мячом, отскочившим от щита, развитие атаки. Прыжки через скакалку.	2
66.	Комбинации при начальном и спорном бросках, выбрасывание из-за	2



	боковых линий. Метание теннисного мяча.	
67.	Выбор места и умение держать игрока с мячом и без мяча. Метание набивного мяча.	2
68.	Выбор места и момента для овладения мячом. Лазание по канату.	2
69.	Учебная игра баскетбол. Товарищеская игра со сборной школы.	2
70.	Товарищеская игра со школой муниципального округа.	2
71.	Контрольно-переводные испытания.	2
72.	Контрольно-переводные испытания.	2
ИТОГО:		144 часа