

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»
(для спортивного класса)

Пояснительная записка.

Направленность: спортивно-оздоровительная

Программа «Баскетбол» (для спортивного класса) составлена на основе «Программы занятий спортивной секции по баскетболу», рекомендованной Министерством образования РФ (Автор: Водяникова И.А.) (углублённое изучение)

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:

1 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;

2 Развивающие:

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

3 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.

Планируемые результаты.

Личностные.

- 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.
- Развивать чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Метапредметные.

Регулятивные УУД.

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

Познавательные УУД.

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

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Развивать коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Предметные.

К моменту завершения программы обучающиеся должны знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

5 класс.

Содержание.

Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

Общая физическая подготовка

- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

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

Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Контрольные и календарные игры – 8 часов

- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

6 класс

Содержание.

Общие основы баскетбола

- Предупреждение травм при занятиях.
- Правила поведения и техника безопасности на уроках..
- Исторические этапы развития игры
- Азбуку баскетбола (основные технические приемы)
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

Общая физическая подготовка

- Упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упорах;
- Подтягивание в висах на высокой и низкой перекладинах;
- Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками и т.д.

Специальная физическая подготовка

- Рывки с места на короткие отрезки по зрительным сигналам из различных исходных положений.
- Стартовые рывки с мячом в соревновании с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками с изменением направления. Челночный бег спиной, вперед, правым и левым боком.

Упражнения на развитие специальной выносливости.

- Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклический упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Игровые упражнения 2 x 2, 3 x 3.

Упражнения на развитие специфической координации.

- Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, поворотов, преодоления препятствий.
- Ловля мячей, летящих из различных направлений и с различной скоростью.
- Соединение бросков из комбинированными упражнениями.
- Эстафеты.

Техническая подготовка

- Передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- Передвижения в защитной стойке по заданию;
- Передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- Выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- Выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

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

Игровая подготовка

- Приемы техники игры и тактическим действиям в 3х35х5
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола и стритбола

Контрольные и календарные игры

- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Содержание.

7 класс

Основы знаний

- История возникновения баскетбола, развитие баскетбола
- Правила мини-баскетбола. Баскетбол на пороге 21 века.
- Содержание и формы игры.
- Олимпийский баскетбол.
- Профессиональный баскетбол.

Техническая подготовка

- Передвижение в стойке.
- Остановка прыжком.
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении шагом.
- Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой.
- Бросок двумя руками от груди с места с отражением от щита.
- Основная стойка для быстрого реагирования. Положения ног. Распределение веса.
- Положение головы и туловища.
- Взаимодействие рук и ног. Быстрый старт.
- Шаги, повороты и остановки. Быстрые шаги.
- Быстрые повороты и финты. Быстрые остановки. Силовые прыжки.

Общая физическая подготовка

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

Тактическая подготовка

- Тактика свободного нападения.
- Нападение быстрым прорывом.
- Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
- Личная защита 1х1. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

Игровая подготовка

- Приемы техники игры и тактическим действиям в 3х35х5
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола и стритбола

Контрольные и календарные игры

- Итоговые контрольные игры.

Содержание.

8 класс

Теоретическая подготовка

- - Психологическая подготовка баскетболиста.
- -.Соревновательная деятельность баскетболиста. –
- - Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Общая физическая подготовка

- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

-Многократные упражнения в беге, прыжках,

-техничко-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры.

-Круговая тренировка.

Техническая подготовка.

- Броски в корзину двумя руками сверху.
- Броски в корзину двумя руками от груди.
- Броски в корзину двумя руками снизу.
- Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
- Броски в корзину двумя руками с места

Тактика нападения.

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

Тактика защиты.

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

Тематическое планирование.

5 класс

№	Тема занятия	теория	техника	тактика	форма проведения занятий
1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	0,5		0,5	практическое занятие беседа
2	Техника передвижения приставными шагами.		1		практическое занятие
3	Передача мяча двумя руками от груди.		1		практическое занятие
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	0,5		0,5	практическое занятие беседа
5	Техника передвижения при нападении		1		практическое занятие

6	Техника передвижения в защите.		1		практическое занятие
7	Способы ловли мяча.		1		практическое занятие
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	0,5	0,5		практическое занятие беседа
9	Бросок мяча двумя руками от груди.		1		практическое занятие
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».			1	практическое занятие
11	Техника ведения мяча.		1		практическое занятие
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.		1		практическое занятие
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».			1	практическое занятие
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			1	практическое занятие
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».		1		практическое занятие
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		1		практическое занятие
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	0,5		0,5	беседа. игра.
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1		практическое занятие
19	Контрольные испытания.			1	тест
20	Командные действия в нападении.			1	игра
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		1		практическое занятие
22	Многократное выполнение технических приемов.		0,5	0,5	практическое занятие
23	Взаимодействие через заслон. Учебная игра.		0,5	0,5	практическое занятие
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			1	практическое занятие
25	Броски мяча в движении с двух		1		практическое

	шагов. Игровые задания 3/2,3/3.				занятие
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1		практическое занятие
27	Командные действия в нападении.			1	практическое занятие
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			1	практическое занятие
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.			1	практическое занятие
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			1	практическое занятие
31	Индивидуальные действия при нападении.			1	практическое занятие
32	Индивидуальные действия в защите .			1	практическое занятие
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.		1		практическое занятие
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.			1	практическое занятие
35	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	0,5		0,5	беседа игра
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			1	практическое занятие
37	Совершенствование техники передачи мяча.		1		практическое занятие
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	0,5	0,5		практическое занятие
39	Тактика нападения быстрым прорывом.		1		практическое занятие
40	Тактика защиты.			1	практическое занятие
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.		1		практическое занятие
42	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		1		практическое занятие
43	Действия одного защитника против двух нападающих.			1	практическое занятие
44	Вырывание мяча, выбивание мяча. Броски с дистанции.		0,5	0.5	практическое занятие

45	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.		0,5	0,5	практическое занятие
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		1		практическое занятие
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			1	практическое занятие
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		1		практическое занятие
49	Повороты без мяча. Ведение с сопротивлением.			1	практическое занятие
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			1	практическое занятие
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.			1	практическое занятие
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.		1		практическое занятие
53	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.			1	практическое занятие
54	Нападающие действие через заслон. Учебная игра.		0,5	0,5	практическое занятие
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.			1	практическое занятие
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	0,5		0,5	практическое занятие
57	Организация командных действий.			1	практическое занятие
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		0,5	0,5	практическое занятие
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		1		практическое занятие
60	Техника овладения мячом.		1		практическое занятие
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.		1		практическое занятие
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		1		практическое занятие

63	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.			1	практическое занятие
64	Учебная игра с заданием .		0,5	0,5	практическое занятие
65	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		0,5	0,5	практическое занятие
66	Нападение быстрым прорывом 2х1 3х1		0,5	0,5	практическое занятие
67	Борьба за мяч, отскочившего от щита.		0,5	0,5	практическое занятие
68	Итоги прошедшего спортивного года.	1			практическое занятие

6 класс

№	Тема занятия	теория	техника	тактика	
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Исторические этапы развития игры Стритбол.	1			беседа игра
2	Повторение основной стойки и техники передвижений.	0,5	0,5		практическое занятие
3	Повторение передач мяча на месте. Ведение мяча по прямой.		1		практическое занятие
4	Повторение поворотов и остановок без мяча. Ведение мяча с остановкой и броском по кольцу..	0,5		0,5	практическое занятие
5	Броски мяча после ведения с двух шагов.		1		практическое занятие
6	Передачи после ведения.		1		практическое занятие
7	Броски из-под кольца с места двумя руками от груди.		1		практическое занятие
8	Обучение передаче с отскоком от пола.	0,5	0,5		практическое занятие
9	Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1		практическое занятие
10	Закрепление навыков в передачах мяча с отскоком от пола.			1	практическое занятие
11	Ведение мяча с переводом перед собой.		1		практическое занятие

	Игра «Борьба за мяч».				
12	Обучение ведению мяча с изменением направления движения.		1		практическое занятие
13	Броски с 5-ти точек. Игра «5 передач».			1	игра
14	Обучение передач мяча одной рукой от плеча. Повторение ведения мяча с изменением направления.			1	практическое занятие
15	Повторение броска после ведения и остановки двумя руками от груди.		1		практическое занятие
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		1		практическое занятие
17	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.	0,5		0,5	практическое занятие игра
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1		практическое занятие
19	Предупреждение травм при занятиях. Правила поведения и техника безопасности на уроках.			1	практическое занятие
20	Обучение ведению мяча после поворотов на месте.			1	практическое занятие
21	Передачи мяча после поворотов. Мини баскетбол..		1		практическое занятие
22	Обучение передаче и ловле мяча во встречном движении.		0,5	0,5	практическое занятие
23	Повторение бросков двумя руками от груди с отражением от щита.		0,5	0,5	практическое занятие
24	Ведение мяча с переводами перед собой.			1	практическое занятие
25	Броски мяча после ведения и остановки. Игра «5 передач».		1		практическое занятие игра
26	Повторение передач на месте различными способами.		1		практическое занятие
27	Командные действия в нападении.			1	игра
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			1	практическое занятие
29	Противодействие выходу на			1	практическое

	свободное место для получения мяча.				занятие
30	Обучение броскам с точек двумя руками от груди..			1	практическое занятие
31	Повторение бросков с точек.			1	практическое занятие
32	Индивидуальные действия при нападении.			1	практическое занятие
33	Правила поведения и техника безопасности на уроках. Баскетбол в России.		1		практическое занятие
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.			1	практическое занятие
35	Передачи мяча в тройках со сменой мест.	0,5		0,5	практическое занятие
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			1	практическое занятие
37	Совершенствование техники передачи мяча.		1		практическое занятие
38	Ведение мяча с поворотом и сменой направления. Броски мяча в движении.	0,5	0,5		практическое занятие
39	Совершенствование техники передачи мяча.		1		практическое занятие
40	Тактика защиты.			1	практическое занятие
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.		1		практическое занятие
42	Повторение бросков после ведения и остановки. Повторение штрафного броска.		1		практическое занятие
43	Действия одного защитника против двух нападающих.			1	практическое занятие
44	Повторение броска в движении двумя руками от груди. Мини баскетбол.		0,5	0,5	практическое занятие
45	Совершенствование передач во встречном движении.		0,5	0,5	практическое занятие
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		1		практическое занятие
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			1	практическое занятие

48	Передачи мяча во встречном движении. Броски с точек		1		практическое занятие
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			1	практическое занятие
50	Правила поведения и техника безопасности на уроках. Успехи Российских баскетболистов на международной арене.			1	практическое занятие
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.			1	практическое занятие
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.		1		практическое занятие
53	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.			1	практическое занятие
54	Повторение и совершенствование передач в парах в движении и в тройках в движении. Броски в парах.		0,5	0,5	практическое занятие
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.			1	практическое занятие
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	0,5		0,5	беседа игра
57	Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.			1	практическое занятие игра
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		0,5	0,5	практическое занятие
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		1		практическое занятие
60	Совершенствование взаимодействия. Броски после ведения и остановки из-под кольца. Игра 5х5. Спортивные игры и эстафеты.		1		практическое занятие игра
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.		1		практическое занятие
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		1		практическое занятие
63	Совершенствование тактических			1	практическое

	действий в нападении и защите.				занятие
64	Учебная игра.		0,5	0,5	игра
65	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		0,5	0,5	практическое занятие
66	Обучение взаимодействию «Передал мяч-выход на свободное место».		0,5	0,5	практическое занятие
67	Передачи в парах и в тройках в движении. Ведение с поворотами и остановками.		0,5	0,5	практическое занятие
68	Итоги прошедшего спортивного года.	1			беседа

7 класс

№	Тема занятия	теория	техника	тактика	форма проведения занятий
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Исторические этапы развития игры Стритбол.	0,5		0,5	практическое занятие беседа игра
2	Повторение основной стойки и техники передвижений. Повторение передач мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Стритбол		1		практическое занятие игра
3	Передачи после ведения. Броски из-под кольца с места двумя руками от груди.		1		практическое занятие
4	Обучение передаче с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	0,5		0,5	практическое занят
5	Закрепление навыков в передачах мяча с отскоком от пола.		1		практическое занятие игра

	Ведение мяча с переводом перед собой. Игра «Борьба за мяч».				
6	Техника передвижения в защите.		1		практическое занятие
7	Броски с 5-ти точек. Игра «5 передач».		1		практическое занятие игра
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	0,5	0,5		практическое занятие беседа
9	Бросок мяча двумя руками от груди.		1		практическое занятие
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».			1	практическое занятие
11	Обучение передач мяча в движении в тройках. Соревнования в бросках на точность. Стритбол		1		практическое занятие соревнование игра
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.		1		практическое занятие
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».			1	практическое занятие
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			1	практическое занятие
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».		1		практическое занятие
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		1		практическое занятие
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	0,5		0,5	беседа. игра.
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1		практическое занятие
19	Контрольные испытания.			1	тест
20	Командные действия в нападении.			1	игра
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		1		практическое занятие

22	Многokrатное выполнение технических приемов.		0,5	0,5	практическое занятие
23	Взаимодействие через заслон. Учебная игра.		0,5	0,5	практическое занятие
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			1	практическое занятие
25	Броски мяча в движении с двух шагов. Игровые задания 3/2,3/3.		1		практическое занятие
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1		практическое занятие
27	Командные действия в нападении.			1	практическое занятие
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			1	практическое занятие
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.			1	практическое занятие
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			1	практическое занятие
31	Индивидуальные действия при нападении.			1	практическое занятие
32	Индивидуальные действия в защите .			1	практическое занятие
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.		1		практическое занятие
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.			1	практическое занятие
35	История возникновения баскетбола. Предупреждение травм при занятиях. Правила поведения и техника безопасности на уроках.	0,5		0,5	беседа игра
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			1	практическое занятие
37	Совершенствование техники передачи мяча.		1		практическое занятие
38	Правила поведения и техника безопасности на уроках. Баскетбол в России.	0,5	0,5		практическое занятие беседа

	Правила соревнований.				
39	Тактика нападения быстрым прорывом.		1		практическое занятие
40	Тактика защиты.			1	практическое занятие
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.		1		практическое занятие
42	Повторение ведения мяча с изменением высоты отскока, направления и скорости движения. Баскетбольные эстафеты.		1		практическое занятие соревнования
43	Действия одного защитника против двух нападающих.			1	практическое занятие
44	Вырывание мяча, выбивание мяча. Броски с дистанции.		0,5	0.5	практическое занятие
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		0,5	0.5	практическое занятие
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		1		практическое занятие
47	Повторение передач на месте различными способами. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Мини баскетбол.			1	практическое занятие игра
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		1		практическое занятие
49	Повороты без мяча. Ведение с сопротивлением.			1	практическое занятие
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			1	практическое занятие
51	Совершенствование ведения с поворотом и сменой направления. Повторение бросков после ведения и остановки. Повторение штрафного броска.			1	практическое занятие
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.		1		практическое занятие
53	Применение защитных стоек и			1	практическое

	передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.				занятие
54	Нападающие действие через заслон. Учебная игра.		0,5	0,5	практическое занятие
55	Обучение передаче и ловле мяча во встречном движении. Повторение бросков двумя руками от груди с отражением от щита.			1	практическое занятие
56	Передачи в парах и в тройках в движении. Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	0,5		0,5	практическое занятие игра
57	Организация командных действий.			1	практическое занятие
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		0,5	0,5	практическое занятие
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		1		практическое занятие
60	Техника овладения мячом.		1		практическое занятие
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.		1		практическое занятие
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		1		практическое занятие
63	Ведение мяча с изменением направления Совершенствование передач во встречном движении. Броски после ведения и после остановки.			1	практическое занятие
64	Учебная игра с заданием .		0,5	0,5	практическое занятие
65	Совершенствование взаимодействия. Броски после ведения и остановки из-под кольца.		0,5	0,5	практическое занятие игра

	Игра 5x5. Спортивные игры и эстафеты				
66	Нападение быстрым прорывом 2x1 3x1		0,5	0,5	практическое занятие
67	Борьба за мяч, отскочившего от щита.		0,5	0,5	практическое занятие
68	Итоги прошедшего спортивного года.	1			практическое занятие

Тематическое планирование.

8 класс

№	Тема занятия	теория	техника	тактика	форма проведения занятий
1	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	0,5		0,5	практическое занятие беседа
2	Совершенствование упражнений ОФП		1		практическое занятие
3	Зачетные требования		1		практическое занятие
4	Правила техники баскетбола	0,5		0,5	практическое занятие беседа
5	Техника нападения. ОФП		1		практическое занятие
6	Техника перемещений		1		практическое занятие
7	Тактика перемещений. СФП		1		практическое занятие
8	Техника владения мячом	0,5	0,5		практическое занятие беседа
9	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП		1		практическое занятие
10	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола			1	практическое занятие
11	Изучение теоретического материала		1		практическое занятие
12	Упражнения в передвижении. СФП		1		практическое занятие
13	Упражнения в ловле и передачах			1	практическое

	Техника безопасности				занятие
14	Совершенствование техники передвижения			1	практическое занятие
15	Совершенствование упражнений в бросках		1		практическое занятие
16	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности		1		практическое занятие
17	Упражнения в перемещениях защитника	0,5		0,5	беседа. игра.
18	Подвижные игры Техника безопасности		1		практическое занятие
19	Упражнения в овладении мячом. СФП			1	тест
20	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений			1	игра
21	Соревнование по баскетболу		1		практическое занятие
22	Тактика нападения. Волевая подготовка		0,5	0,5	практическое занятие
23	Индивидуальные действия		0,5	0,5	практическое занятие
24	Групповые действия			1	практическое занятие
25	Правила пересечения		1		практическое занятие
26	Тактические комбинации игры. СФП		1		практическое занятие
27	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности			1	практическое занятие
28	Тактика защиты. СФП			1	практическое занятие
29	Индивидуальные действия			1	практическое занятие
30	Командные действия			1	практическое занятие
31	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности			1	практическое занятие
32	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)			1	практическое занятие
33	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	0,5		0,5	практическое занятие

34	Тактика защиты. Игра баскетбол			1	практическое занятие
35	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	0,5		0,5	беседа игра
36	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности			1	практическое занятие
37	Общие правила игры в баскетбол.		1		практическое занятие
38	Зачетное занятие Техника безопасности	0,5	0,5		практическое занятие
39	Тактика нападения быстрым прорывом.		1		практическое занятие
40	Тактика защиты.			1	практическое занятие
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.		1		практическое занятие
42	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		1		практическое занятие
43	Действия одного защитника против двух нападающих.			1	практическое занятие
44	Вырывание мяча, выбивание мяча. Броски с дистанции.		0,5	0,5	практическое занятие
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		0,5	0,5	практическое занятие
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		1		практическое занятие
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			1	практическое занятие
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		1		практическое занятие
49	Повороты без мяча. Ведение с сопротивлением.			1	практическое занятие
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			1	практическое занятие
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.			1	практическое занятие
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.		1		практическое занятие
53	Применение защитных стоек и			1	практическое

	передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.				занятие
54	Нападающие действие через заслон. Учебная игра.		0,5	0,5	практическое занятие
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.			1	практическое занятие
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	0,5		0,5	практическое занятие
57	Организация командных действий.			1	практическое занятие
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		0,5	0,5	практическое занятие
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		1		практическое занятие
60	Техника овладения мячом.		1		практическое занятие
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.		1		практическое занятие
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		1		практическое занятие
63	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.			1	практическое занятие
64	Учебная игра с заданием .		0,5	0,5	практическое занятие
65	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		0,5	0,5	практическое занятие
66	Нападение быстрым прорывом 2х1 3х1		0,5	0,5	практическое занятие
67	Борьба за мяч, отскочившего от щита.		0,5	0,5	практическое занятие
68	Итоги прошедшего спортивного года.	1			практическое занятие