Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №4» г. Брянска

Выписка из основной образовательной программы основного общего образования

(Разработана в соответствии с ФГОС НОО, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286)

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО
методическое объединение	заместитель директора по ВР
классных руководителей	Е.Ю. Резаева
от 25.08.2025 № 1	28.08.2025

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Школа баскетбола»

для основного общего образования

Срок освоения: 1 года (5-9 класс)

Составители: Черняков П.Н. учитель физической культуры

Выписка верна 30.08.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	7FC6B352778CC962807CF7BC50C64E87
Владелец:	Беспалова Галина Михайловна, Беспалова, Галина Михайловна, shkola-24byx@rambler.ru, 323305988896, 02769907500, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ №4"Г. БРЯНСКА, исполняющий обязанности директора, г. Брянск, Брянская область, RU
Издатель:	Федеральное казначейство, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 23.07.2025 10:52:11 UTC+03 Действителен до: 16.10.2026 10:52:11 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	30.08.2025 11:47:00 UTC+03

2025

Пояснительная записка

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что при занятиях в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно- воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. Цели конкретизированы следующими задачами: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации); формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом; обучение технике и тактике игры в баскетбол; 2 развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол». В основу изучения курса внеурочной деятельности «Баскетбол» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. В ходе реализации программы данного курса будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов получения обучающимися опыта самостоятельного общественного действия. Второй уровень результатов (7-8 класс) — получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; 3 обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных,

выносливости, силы и гибкости); формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом; учить взаимоотношению в команде; развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду; учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам. Третий уровень результатов (9 класс) — получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьников социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. применение навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта; понимать роль баскетбола в укреплении здоровья; научить самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок; уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития; участие в соревнованиях. оценивать своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам. ЛИЧНОСТНЫЕ: − проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, − умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, − оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы, − ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности, − самоанализ и самооценка результата, понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться, − способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; − владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. 4 − умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; − умение проводить туристические и пешие походы, готовить снаряжение; − умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. − умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; − потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; − умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; − спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; − стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.). Метапредметные результаты: − определять наиболее эффективные способы достижения результата; − умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; − умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. − следовать при выполнении задания инструкциям учителя; − понимать цель выполняемых действий; − определять, где применяют действия с мячом; − используют общие приёмы решения поставленных задач, ставят и формулируют проблемы; − ориентируются в разнообразии способов решения задач; − принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; − принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; − осуществляют итоговый и шаговый контроль; − выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации; − используют установленные правила в контроле способа решения; − планировать свои

действия; − договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; − ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; − использовать речь для регуляции своего действия, − формулировать собственное мнение и позицию. 5 − использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; − взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств; − руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Данный курс поддерживает планируемые предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»: включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники; дальнейшее укрепление здоровья; гармоничное физическое развитие; укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки; повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств; приобретение соревновательного опыта; развитие общей выносливости; рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития; рационально планировать режим дня; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий; правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 6 выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; выполнять основные технические действия;ганизовать проведение подвижных игр.

Содержание тем рабочей программы

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина,

опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
1.2. Подвижные игры.
1.3. Эстафеты.
1.4. Полосы препятствий.
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом

Контрольно-нормативные требования

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивной группы (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной нагой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит

баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

Календарно - тематическое планирование секции баскетбол

Количество часов за год 34.

	Дата		Название темы	Тип подго-товки	К – во часов	Приме-чание
	План	факт				
•			История развития баскетбола.	Теор.	1	

			Прыжки с толчком с двух ног.	Техн.		
•			Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1	
•			Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
•			Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1	
•			Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
•			Способы ловли мяча.	Техн.	1	
•			Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1	
•			Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
•			Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1	
•			Техника ведения мяча.	Техн.	1	
•			Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1	
•			Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1	
•			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
•			Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1	
•			Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
•			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
•			Командные действия в нападении.	Такт.	1	
•			Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	1	
•			Учебная игра.	Интегр.	1	
•			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
•			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
•			Чередование изученных	Техн.	1	

			технических приемов и их сочетаний.			
•			Командные действия в нападении.	Такт.	1	
•			Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1	
•			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
•			Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
•			Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
•			Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1	
•			Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	
•			Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1	
•			Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	1 1	
•			Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1	
•			Тактика защиты.	Такт.	1	
•			Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	1	
•			Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1	
•			Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1	
•			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	
•			Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	
•			Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	1	
•			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
•			Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1	

•			Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	
•			Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
•			Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1	
•			Защитные стойки. Защитные передвижения.	Техн.	1	
•			Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	1	
•			Учебная игра.	Интегр.	1	
•			Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1	
•			Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
•			Организация командных действий.	Такт.	1	
•			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
•			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1	
•			Техника овладения мячом.	Техн.	1	
•			Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
•			Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн	1	
•			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	
•			Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Школа баскетбола»

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Техника безопасности. Стойки и перемещения.		1	
2	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»		1	
3	Тестирование бега на 30м с высокого старта, прыжков в длину с места, метание мяча.		1	
4	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре		1	
5	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.		1	
6	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		1	
7	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.		1	
8	Стойка и передвижение		1	

	игрока Разминка в движении. Ведения мяча. Малая восьмерка. Стойки и развороты. Учебная игра.			
9	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.		1	
10	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.		1	
11	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.		1	
12	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места		1	
13	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча на месте		1	
14	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места		1	
15	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении		1	
16	Ведение мяча в движении змейкой		1	
17	Ведение мяча стоя на месте. Передача баскетбольного мяча в парах с отскоком		1	
18	Ведение мяча в движении меняя направления движения		1	
19	Броски баскетбольного мяча в корзину с угла		1	
20	Учебная игра баскетбол		1	
21	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой		1	

	в баскетбольный щит с места.			
22	Вырывание и выбивание мяча.		1	
23	Броски мяча со средней дистанции.		1	
24	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.		1	
25	Защитные действия при опеке игрока с мячом.		1	
26	Перехват мяча. Командные действия в защите.		1	
27	Борьба за мяч после отскока от щита.		1	
28	Командные действия в защите.		1	
29	Командные действия в нападении. Комбинация №1.		1	
30	Командные действия в нападении.		1	
31	Учебная игра. Комбинация №2.		1	
32	Нападение быстрым прорывом		1	
33	Игра в баскетбол с заданой тактической схемой		1	
34	учебная игра 10 передач		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	

«Школа баскетбола» 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Техника безопасности. Стойки и перемещения.		1	
2	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»		1	
3	Тестирование бега на 30м с высокого старта, прыжков в длину с места, метание мяча.		1	
4	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре			
5	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.		1	
6	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		1	
7	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.		1	
8	Стойка и передвижение игрока		1	

	Разминка в движении. Ведения мяча. Малая восьмерка. Стойки и развороты. Учебная игра.			
9	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.		1	
10	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.		1	
11	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.		1	
12	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места		1	
13	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча на месте		1	
14	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места		1	
15	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении		1	
16	Ведение мяча в движении змейкой		1	
17	Ведение мяча стоя на месте. Передача баскетбольного мяча в парах с отскоком		1	
18	Ведение мяча в движении меняя направления движения		1	
19	Броски баскетбольного мяча в корзину с угла		1	
20	Учебная игра баскетбол		1	
21	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.		1	

22	Вырывание и выбивание мяча.		1	
23	Броски мяча со средней дистанции.		1	
24	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.		1	
25	Защитные действия при опеке игрока с мячом.		1	
26	Перехват мяча. Командные действия в защите.		1	
27	Борьба за мяч после отскока от щита.		1	
28	Командные действия в защите.		1	
29	Командные действия в нападении. Комбинация №1.		1	
30	Командные действия в нападении.		1	
31	Учебная игра. Комбинация №2.		1	
32	Нападение быстрым прорывом		1	
33	Игра в баскетбол с заданой тактической схемой		1	
34	учебная игра 10 передач		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	

«Школа баскетбола» 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Техника безопасности. Стойки и перемещения.		1	
2	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового		1	

	упражнения; подвижная игра «Ловишка»			
3	Тестирование бега на 30м с высокого старта, прыжков в длину с места, метание мяча.		1	
4	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре		1	
5	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.		1	
6	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		1	
7	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.		1	
8	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведения мяча. Малая восьмерка. Стойки и развороты. Учебная игра.		1	
9	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.		1	
10	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная		1	

	игра. Ведение мяча.			
11	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.		1	
12	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места		1	
13	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча на месте		1	
14	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места		1	
15	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении		1	
16	Ведение мяча в движении змейкой		1	
17	Ведение мяча стоя на месте. Передача баскетбольного мяча в парах с отскоком		1	
18	Ведение мяча в движении меняя направления движения		1	
19	Броски баскетбольного мяча в корзину с угла		1	
20	Учебная игра баскетбол		1	
21	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.		1	
22	Вырывание и выбивание мяча.		1	
23	Броски мяча со средней дистанции.		1	
24	Броски мяча в прыжке с дальней дистанции.		1	
25	Защитные действия при опеке игрока с мячом.		1	
26	Перехват мяча. Командные действия в		1	

	защите.			
27	Борьба за мяч после отскока от щита.		1	
28	Командные действия в защите.		1	
29	Командные действия в нападении. Комбинация №1.		1	
30	Командные действия в нападении.		1	
31	Учебная игра. Комбинация №2.		1	
32	Нападение быстрым прорывом		1	
33	Игра в баскетбол с заданой тактической схемой		1	
34	учебная игра 10 передач		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	

Методическое обеспечение программы

Материально–спортивное обеспечение занятий секции «Баскетбол»

1.Щиты с кольцами и с сетками

2.Гимнастическая стенка

3.Скамейки гимнастические

4.Гимнастические маты

5.Скакалки

6.Мячи набивные

7.Мячи баскетбольные

УСписок литературы

1.А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-9 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.

2.В.И.Лях,А.А.Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 5-9 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.

3. 3. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин. Программа » Физическая культура»- М: »Просвещение»,2012г.

4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 »Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011,2012,2014ггг.

5. А.П.Матвеев Учебник для 7 класса »Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011г.

6. А.П.Матвеев Учебник для 8 класса »Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011г.

7. А.П.Матвеев Учебник для 9 класса »Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011г.

8.В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 5-9класса »Физическая культура» М:»Просвещение»,2011г.

9.Научно - методический журнал « Физическая культура в школе». Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005

10. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д:ООО «Феникс», 2009 г.

11. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбъякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.

12. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.

13.В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.

14.П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре»- М:»Глобус»,2010г.

15. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: »Глобус»,2009

16.В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» -М:»ВАКО»,2009г.

17.А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель»,2012г.