Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Перехляйская основная общеобразовательная школа»

**РАССМОТРЕНА**
на заседании РМО учителей
физической культуры
(протокол №01 от 25.08.2021)

**СОГЛАСОВАНА**
на заседании педагогического совета
МБОУ «Перехляйская основная
общеобразовательная школа»
(протокол № 01 от 31.08.2021)

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБОУ «Перехляйская
основная общеобразовательная школа»
_____ В.В.Родионов
(приказ от 31.08.2021 № 128)

Подписано: МБОУ "ПЕРЕХЛЯЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
DN: cn=МБОУ "ПЕРЕХЛЯЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", c=RU, o=МБОУ "ПЕРЕХЛЯЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", email=pereh77@list.ru
Причина: Я одобряю этот документ
Дата: 2021.10.03 20:47:29 +07'00'

# Рабочая программа
# внеурочной деятельности
# по курсу **«Учусь играть в баскетбол »**
# для 5 - 9 классов
# срок реализации 5 лет

Составитель: Санников Виктор Геннадьевич – учитель физической культуры

## Содержание


| № | Раздел | Страница |
|---|---|---|
| **1** | Результаты освоения курса внеурочной деятельности | 3 |
| **2** | Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности | 10 |
| **3** | Тематическое планирование | 13 |

## I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Учусь играть в баскетбол» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Перехляйская основная общеобразовательная школа» (далее – школа).

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление. Рабочая программа внеурочной деятельности «Учусь играть в баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности «Учусь играть в 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:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

2. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
4. Обучение технике и тактике игры в баскетбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности «Учусь играть в баскетбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю в каждом классе (85 часов в полугодие). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии детей этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни у обучающихся 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, мотивационность к регулятивным и коммуникативным действиям);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфический 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 «Учусь играть в 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

 осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

 социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности. В итоге реализации программы учащиеся должны знать:

 особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 основы рационального питания;
 правила оказания первой помощи;
 способы сохранения и укрепление здоровья;
 основы развития познавательной сферы;
 свои права и права других людей;
 влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

 составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 заботиться о своём здоровье;
 применять коммуникативные и презентационные навыки;
 оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 находить выход из стрессовых ситуаций;
 принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 отвечать за свои поступки;

-  отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. В ходе реализация программы внеурочной деятельности учащиеся смогут узнать:

-  значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
-  правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
-  названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
-  наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
-  упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
-  контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
-  основное содержание правил соревнований по баскетболу;
-  жесты судьи;
-  игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

и смогут научиться:

-  соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
-  выполнять технические приёмы и тактические действия;
-  контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма);
-  играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
-  демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

- проводить судейство по баскетболу.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности «Учусь играть в баскетбол» учащиеся должны знать:
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы учащиеся смогут узнать:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

И смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство.

## II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм внеурочной деятельности.

Техника безопасности на занятиях. Основные правила игры.

Стойки и перемещения:

Стойка баскетболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при ловле и передачах мяча, перед атакой или защите.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в баскетболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение:

1. В стойке баскетболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку баскетболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти обхватывают мяч. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при штрафном броске.

Обучение:

1. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
2. Многократные броски в кольцо с подносом мяча партнёром

и др.

Ошибки: не синхронная работа ног и рук, руки не полностью выпрямляются.

Передача мяча от головы, от груди, от плеча.

Обучение:

1. Передача мяча от головы, от груди, от плеча партнёру с небольшого расстояния с постепенным увеличением дистанции.
2. Передача мяча от головы, от груди, от плеча партнёру с небольшого расстояния с постепенным увеличением дистанции с пассивным сопротивлением защиты.
3. Передача мяча от головы, от груди, от плеча партнёру с небольшого расстояния с постепенным увеличением дистанции с активным сопротивлением защиты.

Техника выполнения: перед броском принять стойку баскетболиста, синхронно с выпрямлением ног выпрямляется бросковая рука в сторону точки броска до полного её выпрямления с фиксацией в конечном положении.

Ошибки:

- при броске от головы: мяч отводится назад, нет синхронности работы рук и ног;
- при броске от груди: одна рука опережает другую, мяч отводится в сторону;
- при броске от плеча: мяч отводится назад, нет синхронности работы рук и ног;
- рука не фиксируется в конечном положении.

Обучение:

1. Остановка после двух шагов.
2. Передача после двух шагов.

3. Бросок в кольцо после двух шагов.

Ошибки:

- делается больше или меньше двух шагов;
- выход на кольцо не с той стороны;
- отталкивание не толчковой ногой.

Обучение:

1. Выполнение штрафного броска.
2. Выполнение броска из-за 3-х очковой зоны.

Ошибки:

- неправильное исходное положение: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;
- локоть направлен не в сторону точки броска;
- недостаточная высота и неверное направление броска.

## Тематическое планирование

## 5 класс

| № занятия | Название темы | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра». Основные правила игры. Стойка баскетболиста. | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге. | 1 |
| 3 | Передача и ловля мяча на месте. Игра по упрощенным правилам без ведения мяча. | 1 |
| 4 | Техника: ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, с ускорением Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 5 | Передача мяча от головы, от груди, от плеча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 6 | Тактика: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Зонная защита. Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 7 | Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 8 | Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3 | 1 |
| 9 | Обучение тактике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа). Персональная защита. Учебная игра. | 1 |
| 10 | Правила игры в баскетбол (дискуссия). Обучение остановке прыжком. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки. Учебная игра. | 1 |
| 12 | Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину. Учебная игра. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 13 | Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад). Учебная игра. | 1 |
| 14 | Совершенствование перемещения по площадке. Игра в отрыв. Учебная игра. | 1 |
| 15 | Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра. | 1 |
| 17 | Соревнование. Итоговая игра. | 1 |
| Итого 17 часов | | |

## Тематическое планирование

## 6 класс

| № занятия | Название темы | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Основные правила игры. Стойка баскетболиста. Перемещения. Ведение и передача мяча. Учебная игра. | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге. | 1 |
| 3 | Передача и ловля мяча с сопротивлением противника. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 4 | Техника: ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, с ускорением и с сопротивлением противника. Учебная игра. | 1 |
| 5 | Передача мяча от головы, от груди, от плеча. Учебная игра. | 1 |
| 6 | Тактика: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Зонная защита. Учебная игра. | 1 |
| 7 | Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Учебная игра по упрощённым | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | правилам. | |
| 8 | Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3. | 1 |
| 9 | Совершенствование тактики нападения. Учебная игра. | 1 |
| 10 | Персональная и зонная защита. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия и сопротивление противника). Учебная игра. | 1 |
| 12 | Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину. Учебная игра. | 1 |
| 13 | Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант), поворотам (плечом вперед, назад). Учебная игра. | 1 |
| 14 | Совершенствование перемещения по площадке. Игра в отрыв. Учебная игра. | 1 |
| 15 | Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Учебная игра с увеличением игрового времени. | 1 |
| 17 | Соревнование. Итоговая игра. | 1 |
| Итого 17 часов | | |

## Тематическое планирование

## 7 класс

| № занятия | Название темы | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра. | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге, ведение двух мячей одновременно. Учебная игра. | 1 |
| 3 | Передача и ловля мяча с сопротивлением противника. Упражнение «Змейка». Учебная игра. | 1 |
| 4 | Техника: ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, с ускорением и с сопротивлением противника. Учебная игра. | 1 |
| 5 | Передача мяча от головы, от груди, от плеча на максимальное расстояние. Выполнение бросков утяжелёнными мячами. Учебная игра. | 1 |
| 6 | Тактика: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии, из-за 3-х очковой зоны. Зонная защита. Учебная игра. | 1 |
| 7 | Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 8 | Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3 | 1 |
| 9 | Совершенствование тактики нападения. Учебная игра. | 1 |
| 10 | Персональная и зонная защита. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия и сопротивление противника). Учебная игра. | 1 |
| 12 | Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину. Учебная игра. | 1 |
| 13 | Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант), поворотам (плечом вперед, назад). Учебная игра. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 14 | Совершенствование перемещения по площадке. Игра в отрыв. Учебная игра. | 1 |
| 15 | Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Учебная игра с увеличением игрового времени. | 1 |
| 17 | Соревнование. Итоговая игра. | 1 |
| Итого 17 часов | | |

## Тематическое планирование

## 8 класс

| № занятия | Название темы | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра. | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге, ведение двух мячей одновременно. Учебная игра. | 1 |
| 3 | Передача и ловля мяча с сопротивлением противника. Упражнение «Змейка». Учебная игра. | 1 |
| 4 | Техника: ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, с ускорением и с сопротивлением противника. Учебная игра. | 1 |
| 5 | Передача мяча от головы, от груди, от плеча на максимальное расстояние. Выполнение бросков утяжелёнными мячами. Учебная игра. | 1 |
| 6 | Тактика: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии, из-за 3-х очковой зоны. Зонная защита. Учебная игра. | 1 |
| 7 | Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 8 | Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3. | 1 |
| 9 | Совершенствование тактики нападения. Учебная игра. | 1 |
| 10 | Персональная и зонная защита. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия и сопротивление противника). Учебная игра. | 1 |
| 12 | Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину. Учебная игра. | 1 |
| 13 | Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант), поворотам (плечом вперед, назад). Учебная игра. | 1 |
| 14 | Совершенствование перемещения по площадке. Игра в отрыв. Учебная игра. | 1 |
| 15 | Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Учебная игра с увеличением игрового времени. | 1 |
| 17 | Соревнование. Итоговая игра. | 1 |
| Итого 17 часов | | |

## Тематическое планирование

## 9 класс

| № занятия | Название темы | Кол-во часов |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол. Общая физическая подготовка. Учебная игра. | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге, ведение двух мячей одновременно. Учебная игра. | 1 |
| 3 | Передача и ловля мяча с сопротивлением противника. Упражнение «Змейка». Учебная игра. | 1 |
| 4 | Техника: ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, с ускорением и с сопротивлением противника. Учебная игра. | 1 |
| 5 | Передача мяча от головы, от груди, от плеча на максимальное расстояние. Выполнение бросков утяжелёнными мячами. Учебная игра. | 1 |
| 6 | Тактика: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии, из-за 3-х очковой зоны. Зонная защита. Учебная игра. | 1 |
| 7 | Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Учебная игра. | 1 |
| 8 | Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3. | 1 |
| 9 | Совершенствование тактики нападения. Учебная игра. | 1 |
| 10 | Персональная и зонная защита. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия и сопротивлением противника). Учебная игра. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 12 | Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину. Учебная игра. | 1 |
| 13 | Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант), поворотам (плечом вперед, назад). Учебная игра. | 1 |
| 14 | Совершенствование перемещения по площадке. Игра в отрыв. Учебная игра. | 1 |
| 15 | Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Учебная игра с увеличением игрового времени. | 1 |
| 17 | Соревнование. Итоговая игра | 1 |
| Итого 17 часов | | |