

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка
муниципального района Пестравский Самарской области

| РАССМОТРЕНО | ПРОВЕРЕНО | РАССМОТРЕНО |
|--|---|--|
| Директор:  Казачкова Л.А. | Заместитель директора по УР  Толчева И.И. 30.08.2021 г. | на заседании МО Протокол № 1 от 30.08.2021 Председатель МО  ФИО 30.08.2021 г. |



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5-9

КЛАССА

Баскетбол

спортивно-оздоровительное
(НАПРАВЛЕНИЕ)

на 2021-2022 учебный год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
(основное общее образование)
(направление: спортивно-оздоровительное)
Срок реализации рабочей программы – 5 лет (5 - 9 классы)

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 5-9 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа рассчитана на пять лет (общий объем - 171 час), исходя из 1 часа занятий в неделю.

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 171 час для детей 11-16 лет.

Сроки реализации программы. 5 класс - 34 часа, 6 класс - 34 часа, 7 класс - 34 часа, 8 класс - 35 часов, 9 класс - 34 часа.

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;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево
Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.
Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Содержание курса по годам

| № | Наименование разделов, тем | Всего часов | Количество часов | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | 5кл(34ч) | | 6кл(34ч) | | 7кл(34ч) | | 8кл(35ч) | | 9кл(34ч) | |
| | | | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний | | В процессе учебно-тренировочных занятий | | | | | | | | | |
| 2 | Передвижения и остановки без мяча | 15 | | 6 | | 3 | | 2 | | 2 | | 2 |
| 3 | Ловля мяча | 12 | | 4 | | 3 | | 3 | | 2 | | 1 |
| 4 | Передача мяча | 12 | | 4 | | 3 | | 3 | | 1 | | 1 |
| 5 | Ведение мяча | 32 | | 9 | | 7 | | 6 | | 6 | | 4 |
| 6 | Броски мяча | 28 | | 5 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 |
| 7 | Отбор мяча | 10 | | - | | 2 | | 2 | | 3 | | 3 |
| 8 | Отвлекающие приемы (финты) | 9 | | - | | 2 | | 2 | | 3 | | 2 |
| 9 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 8 | | 4 | | 2 | | 2 | | - | | - |
| 10 | Тактика игры | 39 | | 3 | | 6 | | 8 | | 10 | | 12 |
| 11. | Подвижные игры и эстафеты | - | В процессе учебно-тренировочных занятий | | | | | | | | | |
| 12. | Физическая подготовка | - | В процессе учебно-тренировочных занятий | | | | | | | | | |
| 13. | Судейская практика | 5 | | - | | - | | - | | 2 | | 3 |
| | Всего: | 171 | | 34 | | 34 | | 34 | | 35 | | 34 |

Распределение учебного материала по классам

| № п/п | Учебный материал | Классы | | | | |
|--|---|--------|---|---|---|---|
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий) | | | | | | |
| 1 | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу | | | | | |
| 2 | Терминология в баскетболе. Техника | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--------|--------|
| | выполнения игровых приемов | | | | | |
| 3 | Тактические действия в баскетболе | | | | | |
| 4 | Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. | | | | | |
| Передвижения и остановки без мяча | | | | | | |
| 1 | Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево | P | 3 | 3 | C | C |
| 2 | Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений | P | 3 | 3 | C | C |
| 3 | Остановки: двумя шагами, прыжком | P | 3 | C | + | + |
| 4 | Прыжки, повороты вперед, назад | P | 3 | C | + | + |
| 5 | Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки) | + | + | + | + | + |
| Ловля мяча | | | | | | |
| | Ловля мяча двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) | P | 3 | 3 | C P | + 3 |
| Передачи мяча | | | | | | |
| 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | P | 3 | 3 | C | C |
| 2 | Передача мяча одной рукой от плеча | | | P | 3 | C |
| 3 | Передача мяча двумя руками сверху | | | | | P |
| Ведение мяча | | | | | | |
| 1 | Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) | P | 3 | 3 | C | C |
| 2 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения | | P | 3 | C | C |
| 3 | Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) | P | 3 | 3 | C | C |
| 4 | Ведение мяча в движении с переводом на другую руку | | | P | 3 | 3 |
| 5 | Ведение мяча с изменением направления движения | P | 3 | 3 | 3 | C |
| 6 | Ведение мяча с обводкой препятствий | | | P | 3 | 3 |
| Броски мяча | | | | | | |
| 1 | Бросок мяча двумя руками от груди с места | P | 3 | 3 | 3 | C |
| 2 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места | P | 3 | 3 | 3 | C |
| 3 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения | | P | 3 | 3 | C |
| 4 | Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке | | | | | P |
| 5 | Штрафной бросок | | | P | P | 3 |
| Отбор мяча | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении | | Р | З | С | С |
| 2 | Вырывание мяча из рук соперника | | | Р | З | С |
| 3 | Накрывание мяча при броске | | | | Р | З |
| Отвлекающие приемы (финты) | | | | | | |
| 1 | Финты без мяча | | Р | З | С | С |
| 2 | Финты с мячом | | | Р | Р | Р |
| Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | | | | | |
| 1 | Сочетание приемов без броска мяча в кольцо | + | + | + | + | + |
| 2 | Сочетание приемов с броском мяча в кольцо | + | + | + | + | + |
| Тактика игры | | | | | | |
| 1 | Индивидуальные действия в нападении и защите | | Р | Р | З | З |
| 2 | Групповые действия в нападении и защите: | | | | | |
| | взаимодействие двух игроков; | | Р | З | С | С |
| | взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1); | | | Р | З | С |
| | взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2) | | | | Р | З |
| | взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; | | | | Р | З |
| | взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2); | | | | Р | З |
| | взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); | | Р | З | З | С |
| | взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); | | | | | Р |
| | взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») | | | | | Р |
| | Двусторонняя учебная игра | + | + | + | + | + |
| Подвижные игры и эстафеты | | | | | | |
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | + | + | + | + | + |
| 2 | Игры, развивающие физические способности | + | + | + | + | + |
| Физическая подготовка | | | | | | |
| | Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | + | + | + | + | + |
| Судейская практика | | | | | | |
| | Судейство игры в баскетбол | | | | + | + |

Условные обозначения: **Р** - разучивание двигательного действия; **З** – закрепление двигательного действия; **С** - совершенствование двигательного действия; «+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| № | Тема занятия | Количество часов |
|----|--|------------------|
| 1 | Разучивание стойка игрока (исходные положения) | 1 ч |
| 2 | Стойка игрока (исходные положения) | 1 ч |
| 3 | Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1 ч |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1 ч |
| 5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1 ч |
| 6 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1 ч |
| 7 | Игровое занятие | 1 ч |
| 8 | Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 ч |
| 9 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 ч |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 ч |
| 11 | Разучивание | 1 ч |
| 12 | Верхняя передача мяча | 1 ч |
| 13 | Нижняя передача мяча | 1 ч |
| 14 | Игровое занятие. | 1 ч |
| 15 | Разучивание верхняя передача мяча. | 1 ч |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах | 1 ч |
| 17 | Нижняя передача мяча в парах. | 1 ч |
| 18 | Игровое занятие. | 1 ч |
| 19 | Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | 1 ч |
| 20 | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. | 1 ч |
| 21 | Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита. | 1 ч |
| 22 | Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо. | 1 ч |
| 23 | Игровое занятие. | 1 ч |
| 24 | Ведение мяча с разной высотой отскока | 1 ч |

| | | |
|----|---|-----|
| 25 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении | 1 ч |
| 26 | Броски мяча одной рукой от плеча с места | 1 ч |
| 27 | Игровое занятие | 1 ч |
| 28 | Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением | 1 ч |
| 29 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением | 1 ч |
| 30 | Бросок мяча после остановки | 1 ч |
| 31 | Игровое занятие. | 1 ч |
| 32 | Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением | 1 ч |
| 33 | Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением | 1 ч |
| 34 | Персональная опека игрока | 1 ч |
| | Учебная игра мини-баскетбол (в ходе занятий) | 1 ч |
| | Итого: | 34 |

6 класс

| № | Тема занятия | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1 | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. | 1 ч |
| 2 | Ведение мяча со сменой ритма движения | 1 ч |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления движения | 1 ч |
| 4 | Ведение мяча со всеми изученными действиями. | 1 ч |
| 5 | Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1 ч |
| 6 | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. | 1 ч |
| 7 | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным. | 1 ч |
| 8 | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением. | 1 ч |
| 9 | Передачи мяча в игре. | 1 ч |
| 10 | Передачи мяча в игре. | 1 ч |
| 11 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. | 1 ч |
| 12 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. | 1 ч |
| 13 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 1 ч |
| 14 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 1 ч |
| 15 | Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов. | 1 ч |
| 16 | Индивидуальные действия в нападении в игре. | 1 ч |
| 17 | Индивидуальные действия в нападении в игре. | 1 ч |
| 18 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. | 1 ч |
| 19 | Индивидуальные действия в защите против дриблинга. | 1 ч |
| 20 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в | 1 ч |

| | | |
|----|--|-----|
| | корзину. | |
| 21 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 1ч |
| 22 | Индивидуальные действия в защите против заслонов. | 1ч |
| 23 | Индивидуальные действия в защите в игре. | 1 ч |
| 24 | Индивидуальные действия в защите в игре. | 1 ч |
| 25 | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. | 1ч |
| 26 | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. | 1ч |
| 27 | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. | 1 ч |
| 28 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. | 1 ч |
| 29 | Броски мяча в корзину после передач. | 1ч |
| 30 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. | 1ч |
| 31 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. | 1 ч |
| 32 | Учебная игра. | 1 ч |
| 33 | Учебная игра. | 1ч |
| 34 | Учебная игра. | 1ч |
| | | 34 |

7 класс

| № | Тема занятия | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1 | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. | 1ч |
| 2 | Ведение мяча со сменой ритма движения | 1ч |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления движения | 1 ч |
| 4 | Ведение мяча со всеми изученными действиями. | 1 ч |
| 5 | Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1ч |
| 6 | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. | 1ч |
| 7 | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным. | 1 ч |
| 8 | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением. | 1 ч |
| 9 | Передачи мяча в игре. | 1ч |
| 10 | Передачи мяча в игре. | 1ч |
| 11 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. | 1 ч |
| 12 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. | 1 ч |
| 13 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 1ч |
| 14 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 1ч |
| 15 | Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов. | 1 ч |

| | | |
|----|--|-----|
| 16 | Индивидуальные действия в нападении в игре. | 1 ч |
| 17 | Индивидуальные действия в нападении в игре. | 1ч |
| 18 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. | 1ч |
| 19 | Индивидуальные действия в защите против дриблинга. | 1 ч |
| 20 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 1 ч |
| 21 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 1ч |
| 22 | Индивидуальные действия в защите против заслонов. | 1ч |
| 23 | Индивидуальные действия в защите в игре. | 1 ч |
| 24 | Индивидуальные действия в защите в игре. | 1 ч |
| 25 | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. | 1ч |
| 26 | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. | 1ч |
| 27 | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. | 1 ч |
| 28 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. | 1 ч |
| 29 | Броски мяча в корзину после передач. | 1ч |
| 30 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. | 1ч |
| 31 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. | 1 ч |
| 32 | Учебная игра. | 1 ч |
| 33 | Учебная игра. | 1ч |
| 34 | Учебная игра. | 1ч |
| | | 34 |

8 класс

| № | Тема занятия | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1 | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. | 1ч |
| 2 | Ведение мяча со сменой ритма движения | 1ч |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления движения | 1 ч |
| 4 | Ведение мяча со всеми изученными действиями. | 1 ч |
| 5 | Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1ч |
| 6 | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. | 1ч |
| 7 | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным. | 1 ч |
| 8 | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением. | 1 ч |
| 9 | Передачи мяча в игре. | 1ч |
| 10 | Передачи мяча в игре. | 1ч |

| | | |
|----|--|-----|
| 11 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. | 1 ч |
| 12 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. | 1 ч |
| 13 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 1ч |
| 14 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 1ч |
| 15 | Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов. | 1 ч |
| 16 | Индивидуальные действия в нападении в игре. | 1 ч |
| 17 | Индивидуальные действия в нападении в игре. | 1ч |
| 18 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. | 1ч |
| 19 | Индивидуальные действия в защите против дриблинга. | 1 ч |
| 20 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 1 ч |
| 21 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 1ч |
| 22 | Индивидуальные действия в защите против заслонов. | 1ч |
| 23 | Индивидуальные действия в защите в игре. | 1 ч |
| 24 | Индивидуальные действия в защите в игре. | 1 ч |
| 25 | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. | 1ч |
| 26 | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. | 1ч |
| 27 | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. | 1 ч |
| 28 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. | 1 ч |
| 29 | Броски мяча в корзину после передач. | 1ч |
| 30 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. | 1ч |
| 31 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. | 1 ч |
| 32 | Учебная игра. | 1 ч |
| 33 | Учебная игра. | 1ч |
| 34 | Учебная игра. | 1ч |
| 35 | Учебная игра. | 1ч |
| | Итого: | 35 |

9 класс

| № | Тема занятия | Количество часов |
|---|---|------------------|
| 1 | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. | 1ч |
| 2 | Ведение мяча со сменой ритма движения | 1ч |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления движения | 1 ч |
| 4 | Ведение мяча со всеми изученными действиями. | 1 ч |
| 5 | Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1ч |

| | | |
|----|---|-----------|
| 6 | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. | 1 ч |
| 7 | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным. | 1 ч |
| 8 | Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением. | 1 ч |
| 9 | Передачи мяча в игре. | 1 ч |
| 10 | Передачи мяча в игре. | 1 ч |
| 11 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. | 1 ч |
| 12 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. | 1 ч |
| 13 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 1 ч |
| 14 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. | 1 ч |
| 15 | Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов. | 1 ч |
| 16 | Индивидуальные действия в нападении в игре. | 1 ч |
| 17 | Индивидуальные действия в нападении в игре. | 1 ч |
| 18 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. | 1 ч |
| 19 | Индивидуальные действия в защите против дриблинга. | 1 ч |
| 20 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 1 ч |
| 21 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 1 ч |
| 22 | Индивидуальные действия в защите против заслонов. | 1 ч |
| 23 | Индивидуальные действия в защите в игре. | 1 ч |
| 24 | Индивидуальные действия в защите в игре. | 1 ч |
| 25 | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. | 1 ч |
| 26 | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. | 1 ч |
| 27 | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. | 1 ч |
| 28 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. | 1 ч |
| 29 | Броски мяча в корзину после передач. | 1 ч |
| 30 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. | 1 ч |
| 31 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. | 1 ч |
| 32 | Учебная игра. | 1 ч |
| 33 | Учебная игра. | 1 ч |
| 34 | Учебная игра. | 1 ч |
| | Итого | 34 |