

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Белгородской области

МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ШЕБЕКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»

МБОУ «СОШ №2»

РАССМОТРЕНО  На заседании школьного  методического совета  Протокол № 1 от «23» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  Галушко Е.Л. _____  от «23» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  /Карачаров С.Н.  Приказ № 180 от «26» августа 2024 г. 
--	--	--

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

**для обучающихся 8 классы**

Составил: Покотилова Елена Владимировна,

учитель физической культуры

г. Шебекино, 2024 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## 8 классы

№ п/п	Дата		Наименование раздела и темы учебного занятия	Характеристика деятельности учащихся	Количество часов
	план	факт			
<b>Передвижения и остановки без мяча (2 часа)</b>					
1.	6.09		Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Закрепление стойки игрока, техники перемещения в защитной стойке.	Описывают технику совершенствуемых стоек и перемещений, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<b>1</b>
2.	13.09		Тестирование уровня физической подготовленности. Совершенствование техники остановок, прыжков, поворотов вперед и назад. сочетание способов передвижений.	Демонстрируют уровень физической подготовленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой и соревновательной деятельности.	<b>1</b>
<b>Ловля мяча (1 час)</b>					
3.	20.09		Закрепление техники ловли мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники ловли мяча, соблюдают правила безопасности.	<b>1</b>
<b>Передача мяча (1 час)</b>					
4.	27.09		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Совершенствование техники передачи одной рукой от плеча. Закрепление передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Учебная игра.	Описывают технику передачи мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой и соревновательной деятельности.	<b>1</b>
<b>Ведение мяча (4 часа)</b>					
5.	4.10		Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком на месте и в движении. Учебная игра.	Описывают технику ведения мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<b>1</b>
6.	11.10.		Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости передвижения. Учебная		<b>1</b>

			игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой и соревновательной деятельности.	
7.	18.10		Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока на месте и в движении. Учебная игра. Закрепление техники ведения мяча в движении с переводом на другую руку. Учебная игра.	Демонстрируют двигательную подготовленность в баскетболе. Описывают технику ведения мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>1</b>
8.	25.10		Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения. Учебная игра. Закрепление техники ведения мяча с обводкой препятствий. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей, гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой и соревновательной деятельности.	<b>1</b>
<b>Броски мяча (6 часов)</b>					
9.	8.11		Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра. Изучение правил соревнований.	Изучают и запоминают правила соревнований по баскетболу. Описывают технику бросков мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>1</b>
10.	15.11		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<b>1</b>
11.	22.11		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении после ведения. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	<b>1</b>
12.	29.11		Разучивание техники броска в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.		<b>1</b>
13.	6.12				<b>1</b>
14.	13.12		Закрепление техники штрафного броска. Учебная игра.		<b>1</b>
<b>Отбор мяча (3 часа)</b>					
15.	20.12		Совершенствование техники выбивания мяча из рук соперника, техники выбивания мяча при ведении. Учебная игра.	Демонстрируют уровень двигательной подготовленности в баскетболе. Описывают технику отбора мяча различными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>1</b>
16.	27.12		Совершенствование техники вырывания мяча из рук соперника. Учебная игра.		<b>1</b>
17.	10.01		Закрепление техники накрывания мяча при броске.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<b>1</b>

				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	
<b>Отвлекающие приемы (2 часа)</b>					
18.	17.01		Совершенствование техники финтов без мяча. Учебная игра.	Описывают технику финтов без мяча и с мячом. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<b>1</b>
19.	24.01		Разучивание техники финтов с мячом. Учебная игра.		<b>1</b>
<b>Тактика игры (12 часов)</b>					
20.	31.01		Закрепление техники индивидуальных действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<b>1</b>
21.	7.02		Совершенствование групповых действий в нападении и защите: совершенствование техники взаимодействия двух игроков. Двусторонняя учебная игра.		<b>1</b>
22.	12.02		Совершенствование групповых действий в нападении и защите: закрепление техники взаимодействия двух нападающих против одного защитника (2x1). Двусторонняя учебная игра.		<b>1</b>
23.	21.02		Закрепление техники взаимодействия двух нападающих против двух защитников (2x2)	Описывают технику различных взаимодействий в нападении.	<b>1</b>
24.	28.02				<b>1</b>
25.	7.03		Закрепление техники взаимодействия двух игроков в нападении через «заслон».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	<b>1</b>
26.	14.03				<b>1</b>
27.	21.03		Закрепление техники взаимодействия трех нападающих против двух защитников (3x2)		<b>1</b>
28.	28.03		Совершенствование групповых действий в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Двусторонняя учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<b>1</b>
29.	11.04				<b>1</b>
30.	18.04		Разучивание техники взаимодействия в нападении с участием трех игроков («тройка»).	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<b>1</b>
31.	25.04		Разучивание техники взаимодействия в		<b>1</b>

			нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).		
<b>Судейская практика (3 часа)</b>					
32.	16.05		Тестирование двигательной подготовленности в баскетболе. Двусторонняя игра. Судейство игры.	Демонстрируют уровень двигательной подготовленности в баскетболе. Изучают и запоминают жесты судей.	<b>1</b>
33.	16.05		Двусторонняя игра. Судейство игры.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<b>1</b>
34.	23.05		Спортивный праздник «День баскетболиста». Судейство игры.		<b>1</b>
<b>Всего часов</b>					<b>34</b>

## ТЕСТЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ БАСКЕТБОЛА

1. Быстрота бега
2. Прыгучесть
3. Серийная прыгучесть
4. Скоростная техника
5. Быстрота и ловкость защитных передвижений
6. Специальная выносливость
7. Стабильность штрафных бросков
8. Стабильность средних и дальних бросков
9. Точность длинной передачи в отрыв.

### 1) Быстрота бега

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке, - 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды.

Определяется лучшее время в трёх попытках.

### 2) Прыгучесть

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

- 1) прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции (зоны трёх секунд);
- 2) прыжок с места с работой рук;
- 3) два прыжка с места с вытянутыми вверх руками.

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

### 3) Серийная прыгучесть

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см для мужчин и 40 см для женщин, расположенные вплотную друг к другу крестом.

Всего, преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

### 4) Скоростная техника

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5 X 0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину.

Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой, и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

#### 5) Быстрота и ловкость защитных передвижений

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняются лицом вперёд, возвращение в точку 1 - спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно - боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

#### 6) Специальная выносливость

Челночный бег - пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

#### 7) Стабильность штрафных бросков

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест - 3 минуты.

Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные - по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

#### 8) Стабильность средних и дальних бросков

Игрок последовательно выполняет броски с десяти равноудаленных точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течение 4 мин. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется 3 очка, за остальные - по два.

#### 9) Точность дальней передачи мяча в отрыв

Игрок располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 X 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на

продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабой рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.