

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2005 год. Рекомендована Министерством образования РФ.

 Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

**Цель** программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными **задачами** программы «Баскетбол» являются:

* укрепление здоровья школьников;
* содействие правильному физическому развитию детского организма;
* приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
* овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
* развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
* формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
* привитие учащимся организаторских навыков
* организация условий для полезного проведения свободного времени

**Раздел 1.** История появления и развития игры -5 часов.

Вводное занятие.История появления и развитие игры баскетбол в мире. История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков

**Раздел 2**. Технические действия игры баскетбол – 28 часов

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу. Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Ведение мяча при сближении с соперником. Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками. Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Передача мяча в движении

**Раздел 3.** Тактические действия игры баскетбол – 22 часа

*Тактика нападения. Тактика защиты.* Передвижения в нападении и защите. *Командные действия.* Зонная защита. Концентрированная защита. Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг. Тактика защиты. Защитные действия команды. Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков.

**Раздел 4.** Общая физическая подготовка – 3 часа

Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц

**Раздел 5**. Специальная физическая подготовка – 10 часов

Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

**Принципы организации обучения по курсу: «Баскетбол».**

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

* словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
* наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
* практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:  - в целом;  - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

* Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
* Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
* Приобретение опыта борьбы с другими командами;
* Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

* Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
* Технико-тактическая подготовленность;
* Общая и специальная физическая подготовленность;
* Психологическая подготовленность;
* Показатели психических процессов;
* Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
* Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
* Антропометрические показания. Возраст и стаж физических занятий;
* Успешность игровой деятельности.

Программа составлена для учащихся 5 – 11 классов.

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

**Литература:**

Уроки физической культуры в 5-11 классах, «Просвещение», М., 1986 г.

Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988 г

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях

активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальные учебные познавательные действия:**

— проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

— осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

— анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

— характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и

организации бивуака;

— устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

— устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы

упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

— устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

— устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

— устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные учебные коммуникативные действия:**

— выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

— вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешнимпризнакам утоления;

— описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

— наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

— изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

— составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

— составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

— активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

— разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы обшеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**« БАСКЕТБОЛ » 5-11 КЛАСС НА 2023-2024 ГГ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, блоков, тем** | **Деятельность учащихся. Формы проведения занятий** | **Кол-во часов** | **Даты проведения** | | **ЦОР** | |
| **план** | **факт** |
| Раздел 1. История появления и развития игры – 5 часов | | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. История появления и развитие игры баскетбол в мире | Беседа. Знакомство. Лекция с теоретической частью. | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 2 | История появления и развитие игры баскетбол в мире | Показ слайдов на тему занятия. Лекция | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 3 | История возникновения баскетбола в России. | Видеофильм на тему занятия | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 4 | История возникновения баскетбола в России. | Видеофильм на тему занятия | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 5 | Правила игры. Состав команды, форма игроков | Беседа. Лекция. | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| Раздел 2. Технические действия игры баскетбол – 28 часов | | | | | | | |
| 6 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 7 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой | Учебно-тренировочная игра 3х3 | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 8 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой | Учебно-тренировочная игра 4х4 | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 9 | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. | Учебно-тренировочная игра 4х4 | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 10 | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. | Упражнения в парах тройках. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 11 | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 12 | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. | Упражнения в парах тройках. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 13 | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 14 | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 15 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками | Учебно-тренировочная игра 4х4 | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 16 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 17 | Ловля высоколетящих мячей после отскока от щита | Контрольные нормативы | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 18 | Ловля высоколетящих мячей после отскока от щита | Товарищеские игры | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 19 | Ловля высоколетящих мячей после отскока от щита | Упражнения в парах тройках. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 20 | Ведение мяча при сближении с соперником | Упражнения в парах тройках. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 21 | Ведение мяча при сближении с соперником | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 22 | Ведение мяча при сближении с соперником | Упражнения в парах тройках. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 23 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками | Товарищеские игры | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 24 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками | Круговая тренировка с использованием специальных предметов для общего развития | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 25 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками | Учебно-тренировочная игра 4х4 | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 26 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 27 | Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча | Круговая тренировка с использованием специальных предметов для общего развития | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 28 | Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча | Контрольные нормативы | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 29 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. | Товарищеские игры | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 30 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 31 | Передача мяча в движении | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 32 | Передача мяча в движении | Контрольные нормативы | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 33 | Передача мяча в движении | Учебно-тренировочная игра 4х4 | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| Раздел 3. Тактические действия игры баскетбол – 22 часа | | | | | | | |
| 34 | Тактика нападения. Тактика защиты. | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 35 | Передвижения в нападении и защите | Круговая тренировка с использованием специальных предметов для общего развития | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 36 | Передвижения в нападении и защите | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 37 | Тактика нападения. Тактика защиты.  Передвижения в нападении и защите | Контрольные нормативы | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 38 | Передвижения в нападении и защите | Учебно-тренировочная игра 5х5 | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 39 | Передвижения в нападении и защите | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 40 | Командные действия. Зонная защита. | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 41 | Концентрированная защита | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 42 | Концентрированная защита | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 43 | Концентрированная защита | Круговая тренировка с использованием специальных предметов для общего развития | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 44 | Подвижная защита. Личный прессинг | Товарищеские игры | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 45 | Подвижная защита. Личный прессинг | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 46 | Подвижная защита. Зонный прессинг. | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 47 | Подвижная защита. Зонный прессинг. | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 48 | Тактика защиты. Защитные действия команды | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 49 | Тактика защиты. Защитные действия команды | Учебно-тренировочная игра 5х5 | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 50 | Тактика защиты. Защитные действия команды | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 51 | Тактика защиты. Защитные действия команды | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 52 | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. | Учебно-тренировочная игра 5х5 | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 53 | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 54 | Групповые действия в защите. Взаимодействия трех игроков | Учебно-тренировочная игра 5х5 | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 55 | Групповые действия в защите. Взаимодействия трех игроков | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| Раздел 4. Общая физическая подготовка – 3 часа | | | | | | | |
| 56 | Упражнения для шеи и туловища | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 57 | Упражнения для всех групп мышц | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| 58 | Упражнения для всех групп мышц | Контрольные нормативы | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** | |
| Раздел 5. Специальная физическая подготовка – 10 часов | | | | | | | |
| 59 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | | **https://resh.edu.ru/** |
| 60 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам | Учебно-тренировочная игра 5х5 | 1 |  |  | | **https://resh.edu.ru/** |
| 61 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам | Товарищеские игры | 1 |  |  | | **https://resh.edu.ru/** |
| 62 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам | Учебно-тренировочная игра 5х5 | 1 |  |  | | **https://resh.edu.ru/** |
| 63 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. | Контрольные нормативы | 1 |  |  | | **https://resh.edu.ru/** |
| 64 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. | Круговая тренировка по станциям | 1 |  |  | | **https://resh.edu.ru/** |
| 65 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. | Учебно-тренировочная игра 5х5 | 1 |  |  | | **https://resh.edu.ru/** |
| 66 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  |  | | **https://resh.edu.ru/** |
| 67 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. | Контрольные нормативы | 1 |  |  | | **https://resh.edu.ru/** |
| 68 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | | **https://resh.edu.ru/** |
|  | Всего уроков – 68 часов |  | 68 |  |  | |  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол.

- Правила судейства в баскетболе.

- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий

1) щиты с кольцами (2 комплекта);  
2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);  
3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;  
4) насос ручной, иглы;  
5) стойки для обводки (8 шт.);  
6) гимнастические скамейки (4 шт.);  
7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).
3. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
7. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
8. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
9. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
10. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
11. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
12. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
13. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
14. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.
15. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
16. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
17. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
18. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
19. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | | Форма изменений  (объединение тем, коррекция за счет резервного времени и т.д.) | Причина изменений  (б/л учителя, отмена занятий по приказу и т.д.) |
| урока, который требует изменений | урока, который содержит изменения |
|  |  |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | |
|  |  |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | |
|  |  |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | |