

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение ордена
«Знак Почета» гимназия №5 им. Луначарского А.В.**

Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № 4
« 11 » августа 2023 г.



**Физкультурно-спортивная направленность
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:

**Багирова Янина Викторовна,
учитель физкультуры**

Владикавказ, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2. АКТУАЛЬНОСТЬ И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ | 4 |
| 2.1 Педагогическая целесообразность Программы | 5 |
| 3. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. | 6 |
| 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ | 7 |
| 5.ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ | 8 |
| 6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 8 |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 8 |
| 8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 9 |
| 9. СОДЕРЖАНИЕ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ | 9 |
| 10.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ» НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД | 10 |
| 11. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 12 |
| 12. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 16 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная общеобразовательная программа **физкультурно-спортивной направленности**. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Программа «Баскетбол» предназначена для физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа предоставляет доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей, приобретению теоретических сведений, а также навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Общеразвивающая образовательная программа «Баскетбол» имеет спортивно-оздоровительное направление, включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Нормативное правовое обеспечение реализации дополнительного образования детей

В настоящее время требования к структуре, целевым ориентирам, содержанию, назначению и порядку реализации дополнительных общеобразовательных программ закреплены в федеральных нормативных документах, среди которых:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014г. №1726-р;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

– Письмом Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

– Распоряжением Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 №1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

– Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи">// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

– Уставом и нормативно-локальными актами ОО.

– Примерными требованиями к программам дополнительного образования;

-Устав МБОУ ордена «Знак Почета» гимназии №5 им.Луначарского А.В.

2. АКТУАЛЬНОСТЬ И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Актуальность Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка. Ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия баскетболом способствуют развитию у обучающихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы, что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Новизна программы заключается в том, что в процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, воли, целеустремленности, укрепляют здоровье.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка» игры в баскетбол, благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше обучающихся к занятиям по баскетболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Отличительной особенностью программы является – воспитание интереса к занятиям спорта, трудолюбия, обеспечение общей и специальной подготовки, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого результата.

Программа состоит из двух разделов:

1 раздел – «Общая и специальная физическая подготовка»;

2 раздел – «Техническая и тактическая подготовка».

Направленность программы – спортивная

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 13-17 лет, допущенные по медицинским показаниям к занятиям спортом.

2.1 Педагогическая целесообразность Программы

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Занятия позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры, количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно. Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в баскетбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Цель программы

Формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, через овладение техникой, тактикой игры в баскетбол и ее основными правилами. Расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы

Личностные:

- ✓ содействие правильному физическому развитию детей, повышение
- ✓ работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- ✓ развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и
- ✓ быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков,
- ✓ двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных
- ✓ движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание,
- ✓ плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения
- ✓ базовых действий в баскетболе;
- ✓ воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях
- ✓ спортом;
- ✓ приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины,
- ✓ физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое
- ✓ представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и
- ✓ спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о
- ✓ гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном
- ✓ режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о
- ✓ вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

- ✓ использование рациональных способов выполнения того или иного задания,
- ✓ добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и
- ✓ умениям;

- ✓ умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- ✓ умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- ✓ владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- ✓ выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- ✓ умение вести познавательную деятельность в группе

Образовательные:

- ✓ формировать необходимые теоретические знания для игры в баскетбол;
- ✓ обучить технике и тактике игры;
- ✓ обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях

Развивающие:

- ✓ развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта;
- ✓ совершенствовать навыки и умения игры.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность;
- ✓ формировать умения организации и судейства спортивной игры «баскетбол»;
- ✓ формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 13 до 17 лет.

Наполнение групп: 30 - 35 человек.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы – **9 месяцев**

Формы и режим занятий: Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Раздел 1: 4 месяца-1 час в неделю.

Раздел 2: 5 месяцев - час в неделю.

Формы и методы обучения: Для баскетбола характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка. В учебно-тренировочном процессе по спортивным играм существуют три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические.

3.ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

К концу освоения программы обучающиеся будут знать:

- ✓ историю возникновения баскетбола;
- ✓ гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- ✓ правила техники безопасности при выполнении игровых действий;
- ✓ термины игры.
- ✓ основные правила игры;

- ✓ технические и тактические приемы игры.
- ✓ **К концу освоения программы обучающиеся погружаются в практики и смогут:**
- ✓ выполнять упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.
- ✓ выполнять элементы: передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.
- ✓ выполнять индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.
- ✓ выполнять позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков.
- ✓ выполнять нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.
- ✓ выполнять двустороннюю игру по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Гигиенические требования

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении – спортивном зале, обеспечивающем свободу перемещения во время выполнения упражнений.

Физические нагрузки помогают в формировании устойчивого иммунитета. Активная подвижность спортивных игр составляет необходимый противовес школьной статистике. Интеллектуальные, эмоциональные и физические нагрузки на молодой организм приведены в равновесие, а это помогает гармонизировать все процессы роста.

Одежда для занятий должна быть спортивной, главное - удобной и свободной. Дети должны комфортно себя чувствовать, выполняя любые упражнения, даже лежа на полу.

Обувь так же должна быть очень удобной. Во избежание травм девочкам необходимо убрать волосы, снять с себя все украшения.

5.ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Словесные: объяснение, обсуждение.

Практические: тренировки, соревнования, игры.

6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Кадровое обеспечение – учителя физической культуры. Необходимые умения: владеть формами и методами обучения; использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно – исследовательскую; регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях так и во внеурочной деятельности, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.
Необходимые знания: преподаваемый предмет; основные закономерности возрастного развития; основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

- Мячи баскетбольные;
- Насос с иглой для надувания мячей;
- Сетка для переноса и хранения мячей;
- Баскетбольные дополнительные кольца;
- Жилетки игровые разного цвета;
- Флажки разметочные с опорой;
- Стойки для обводки;
- Конусы;
- Фишки;
- Свисток судейский;
- Секундомер.
- Интерактивная доска
- Ноутбук

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

В случае введения карантинных ограничений, работа происходит в дистанционном формате по средствам просмотра видеороликов, презентаций, фильмов и проведения видеоконференций, во время которого учащиеся более глубоко изучают теорию, историю баскетбола, правила игры и судейства.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение (спортивный зал);
- в зале осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|-------|--|------------------|----------|-----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| | Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка | 16 | 4 | 12 | Тестирование, организация и проведение спортивных соревнований по баскетболу, практические итоговые занятия |
| | Раздел 2. Техническая и тактическая подготовка | 20 | 2 | 18 | |
| | ИТОГО | 36 | 6 | 30 | |

9. СОДЕРЖАНИЕ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ

Раздел 1 «Общая и специальная физическая подготовка».

Задачи:

- изучение истории возникновения баскетбола;
- изучение гигиенических требований к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- изучение основных правил игры;
- овладение следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди;
- получение знаний правил игры, навыков простейшего судейства.

Планируемый результат.

К концу освоения 1-го раздела обучающиеся погружаются в практики и:

- знают историю возникновения баскетбола;
- знают гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- знают правила техники безопасности при выполнении игровых действий;
- знают термины игры.
- знают основные правила игры,
- владеют следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации;
- умеют выполнять упражнения, направленные на развитие всех физических качеств;
- умеют выполнять упражнения на снарядах, тренажерах, спортивные игры.

Раздел 2 «Техническая и тактическая подготовка».

Задачи:

- обучить технике и тактике игры;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры.
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность;
- формировать умения организации и судейства спортивной игры «баскетбол»;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Планируемый результат

К концу освоения 2-го раздела обучающиеся погружаются в практики и:

- знают технические и тактические приемы игры.
- выполняют гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- владеют следующими двигательными действиями: ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди;
- получают знания правил игры;
- получают навыки простейшего судейства;
- выполняют упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц;
- выполняют спортивные элементы: передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.
- выполняют индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.
- выполняют позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков.
- выполняют нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.
- выполняют двустороннюю игру по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).
- ощущают потребность в систематических занятиях баскетболом;
- повысят уровень общей физической подготовки;

10. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ» НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------|
| 04.09.2023 | 30.05.2024 | 36 | 36 | 1 час в неделю |

11. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|----------|-------|--------------------------|--|--------------|-----------------------|------------------|-------------------------------------|
| 1. | сентябрь | | | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| Раздел II. Общая физическая подготовка | | | | | | | | |
| 2. | сентябрь | | | История возникновения Б.Б.Жесты судей | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Сдача контрольных нормативов по ОФП |
| 3. | сентябрь | | | Силовая подготовка.Игра | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 4. | октябрь | | | Развитие силовых способностей | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 5. | октябрь | | | Развитие ловкости и быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 6. | октябрь | | | Развитие координационных способностей | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 7. | октябрь | | | Развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 8. | октябрь | | | Силовая подготовка | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 9. | ноябрь | | | Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером) | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

Раздел III. Ведение мяча

| | | | | | | | | |
|-----|---------|--|--|---|---|-----------------------|----------|--|
| 10. | ноябрь | | | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча |
| 11. | ноябрь | | | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 12. | декабрь | | | Ведение мяча с обводкой соперника | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 13. | декабрь | | | Ведение мяча после приема передачи с обводкой | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 14. | декабрь | | | Ведение мяча с выполнением обманных движений | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 15. | декабрь | | | Основы знаний. Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола. Формы самоконтроля за состоянием здоровья. | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |

Раздел IV. Передачи мяча

| | | | | | | | | |
|-----|---------|--|--|--|---|-----------------------|----------|--|
| 16. | декабрь | | | Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Оценка техники и точности выполнения передач |
| 17. | январь | | | Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 18. | январь | | | Передачи одной рукой от плеча | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---------|--|--|--|---|-----------------------|----------|---|
| 19. | январь | | | Передачи одной рукой в движении | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 20. | февраль | | | Навесная (кистевая) передача партнеру | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 21. | февраль | | | Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| Раздел V. Броски мяча | | | | | | | | |
| 22. | февраль | | | Броски с ближней дистанции с отскоком от щита | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Результативность выполнения бросков из различных исходных положений |
| 23. | февраль | | | Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 24. | март | | | Броски в движении и с двух шагов | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 25. | март | | | Штрафные броски и броски с дальней дистанции | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 26. | март | | | Выполнение бросков при сопротивлении противника | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 27. | март | | | Броски в движении и в прыжке с отклонением | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 28. | апрель | | | Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 29. | апрель | | | Выполнение бросков при сопротивлении | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

противника

Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении

| | | | | | | | | |
|-----|--------|--|--|--|---|-----------------------|----------|--|
| 30. | апрель | | | Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу |
| 31. | апрель | | | Индивидуальные действия при личной опеке | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 32. | май | | | Командные действия при зонной защите | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 33. | май | | | Командные действия при выполнении зонной защиты соперником | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 34. | май | | | Использование личного технического «арсенала» при обыгрыше соперника | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 35. | май | | | Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 36. | май | | | Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

12. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Список используемой литературы.

1. А.Н. Каинов. «Организация работы спортивных секций в школе». Программы, рекомендации. Издательство «Учитель» 2010 г.
2. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.
3. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003г.
4. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
5. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru>

Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru>

Персональный сайт

<http://www.kes-basket.ru/>

Школьная баскетбольная лига.

<https://www.gto.ru/>

ВФСК ГТО

