

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

Принята на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1

« 30 » августа 20 24 г.

Утверждено  
Директор МБОУ Гимназии №5  
К. Селишкина М.Г.  
Приказ № 20  
от « 30 » августа 20 24 г.



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

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:

Багирова Янина Викторовна,

учитель физкультуры,

педагог дополнительного образования

Владикавказ, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Оглавление

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

## 1. Паспорт программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Баскетбол**»

**Составитель программы:** Багирова Янина Викторовна, педагог дополнительного образования.

**Организация-исполнитель:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение ордена «Знак Почета» гимназии №5 им.Луначарского А.В.

**Адрес:** РСО – Алания, г. Владикавказ, ул. Церетели, 7  
тел. 8 (8672) 41–11-93

**Возраст обучающихся:** 13-17 лет

**Срок реализации программы:** 9 месяцев

**Социальный статус:** обучающиеся г. Владикавказ

**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.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Вид программы:** общеразвивающая

**Уровень освоения программы:** базовый

**Способ освоения содержания образования:** креативный

## 2. 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 положительно 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 дисциплинирует, 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**

#### **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 степень 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 статистики. 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.

### **Работа с родителями**

В процессе обучения проводится работа с родителями обучающихся:

- родительские собрания;
- индивидуальные встречи и беседы с родителями;



- консультации

## 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	
	<b>Раздел 1.Общая и специальная физическая подготовка</b>	16	4	12	Тестирование, организация и проведение спортивных соревнований по баскетболу, практические итоговые занятия
	<b>Раздел 2.Техническая и тактическая подготовка</b>	20	2	18	
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

## 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**

<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
04.09.2024	30.05.2025	36	36	13.30-14.10 14.15-15.00

Утверждаю: Директор МБОУ гимназии № 5  
 \_\_\_\_\_/М.Г.Кулишкина  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г

## 11. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			<b>Основы знаний.</b> Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований	1	Теоретическое занятие	Гимназия №5 спортзал	Наблюдение
<b>Раздел II. Общая физическая подготовка</b>								
2.	сентябрь			История возникновения Б\Б. Жесты судей	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	сентябрь			Силовая подготовка. Игра	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
4.	октябрь			Развитие силовых способностей	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
5.	октябрь			Развитие ловкости и быстроты	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
6.	октябрь			Развитие координационных способностей	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
7.	октябрь			Развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
8.	октябрь			Силовая подготовка	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	

9.	ноябрь			Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
<b>Раздел III. Ведение мяча</b>								
10.	ноябрь			Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча
11.	ноябрь			Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
12.	декабрь			Ведение мяча с обводкой соперника	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
13.	декабрь			Ведение мяча после приема передачи с обводкой	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
14.	декабрь			Ведение мяча с выполнением обманных движений	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
15.	декабрь			<b>Основы знаний.</b> Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола. Формы самоконтроля за состоянием здоровья.	1	Теоретическое занятие	Гимназия №5 спортзал	Ведение дневника самоконтроля
<b>Раздел IV. Передачи мяча</b>								
16.	декабрь			Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	Оценка техники и точности выполнения передач
17.	январь			Передачи от груди с отскоком и без отскока	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	

				об пол в движении				
18.	январь			Передачи одной рукой от плеча	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
19.	январь			Передачи одной рукой в движении	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
20.	февраль			Навесная (кистевая) передача партнеру	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
21.	февраль			Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
<b>Раздел V. Броски мяча</b>								
22.	февраль			Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 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	Гимназия №5 спортзал	
24.	март			Броски в движении и с двух шагов	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
25.	март			Штрафные броски и броски с дальней дистанции	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
26.	март			Выполнение бросков при сопротивлении противника	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
27.	март			Броски в движении и в прыжке с отклонением	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
28.	апрель			Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	

				щита				
29.	апрель			Выполнение бросков при сопротивлении противника	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
<b>Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении</b>								
30.	апрель			Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу
31.	апрель			Индивидуальные действия при личной опеке	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
32.	май			Командные действия при зонной защите	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
33.	май			Командные действия при выполнении зонной защиты соперником	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
34.	май			Использование личного технического «арсенала» при обыгрыше соперника	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
35.	май			Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 спортзал	
36.	май			Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях	1	Тренировочное занятие	Гимназия №5 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.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](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