МБОУ «Верховажская средняя школа

имени Я.Я.Кремлёва»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**Председатель педагогического совета школы Г.И.Воробьевапротокол № 10от 30.08.2023 г | **«Согласовано»**Председатель методического совета школыЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.ЗобнинаПротокол №5 от 30.08.2023. | **«Утверждаю»:** Директор МБОУ «Верховажская средняя школа имени Я.Я. Кремлева»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И.ВоробьёваПриказ № 53 от 30.08.2023г. |

***Рабочая программа внеурочной деятельности***

***«Баскетбол»***

8 класс 3 час в неделю

Учитель: Стариков Алексей Николаевич

(базовая категория).

с.Верховажье

2023 г.

**Пояснительная записка**

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 8-9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы.**

**Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Вид программы** - модифицированная

**Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

***Цель программы*** - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

***Задачи программы:***

*обучающие*

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

1. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

1. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
2. развивать координационные способности и силу воли.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **12-15 лет.**

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

***Срок реализации программы*** – 1 год.

***Формы занятий:*** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

***Особенности набора детей*** – свободный набор ( группа; старшая 14-15 лет).

***Режим занятий:*** Старшая группа: 3 раза в неделю – по 1 академическому часу = 105 часов.

***Прогнозируемые результаты и способы их проверки:***

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

*Знать:*

* Основы знаний о здоровом образе жизни.
* Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
* Правила игры в баскетбол.
* Тактические приемы в баскетболе.

*Уметь:*

* Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
* Проводить судейство матча.
* Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

*Развить качества личности:*

* Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
* Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
* Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
* Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

|  |  |
| --- | --- |
| УУД | Характеристика основных видов деятельности ученика |
| **Знания о физической культуре** |
| Личностные, коммуникативные | • рассматривать физическую культуру как явление культуры;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |
| Личностные. коммуникативные, регулятивные | • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств. |
| **Физическое совершенствование** |
| Личностные | • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. |

**Контрольные нормативы в прыжке в длину с места (см).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Оценка высоты прыжка** |
| **средний** | **выше среднего** | **высокий** |
| 12 лет | ДМ | 165180 | 170185 | 180195 |
| 13 лет | ДМ | 170185 | 175190 | 180200 |
| 14 лет | ДМ | 175190 | 180200 | 185210 |
| 15 лет | ДМ | 180200 | 185220 | 190240 |

**Контрольные нормативы в подтягивании (М) и сгибании рук в упоре (Д) (кол-во раз).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Оценка высоты прыжка** |
| **средний** | **выше среднего** | **высокий** |
| 12 лет | ДМ | 1610 | 1812 | 2015 |
| 13 лет | ДМ | 1812 | 2214 | 2516 |
| 14 лет | ДМ | 2213 | 2515 | 3017 |
| 15 лет | ДМ | 2515 | 3016 | 3518 |

**Контрольные нормативы в челночном беге 3 по 10 метров**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Девочки** | **Мальчики** |
| **средний** | **выше среднего** | **высокий** | **средний** | **выше среднего** | **высокий** |
| 12 лет | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 8,5 | 8,2 | 7,8 |
| 13 лет | 8,7 | 8,2 | 7,8 | 8,2 | 8,0 | 7,5 |
| 14 лет | 8,3 | 8,0 | 7,4 | 8,0 | 7,7 | 7,2 |
| 15 лет | 8,0 | 7,8 | 7,2 | 7,8 | 7,3 | 6,8 |

**специальные упражнения с мячом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Контрольные упражнения** | **Возраст** |
| **12** | **13** | **14** | **15** |
| 1. | Броски в кольцо из под кольца справа и слева поочередно за 1 минуту | 15 | 18 | 22 | 25 |
| 2. | Штрафные броски из 100 бросков (попадания). | 50 | 55 | 65 | 70 |
| 3. | Жонглирование двумя мачами с ударами в стену поочередно за 1 мин. | 40 | 45 | 50 | 60 |

**Уровень результатов работы по программе:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приобретение социальных знаний****(первый уровень)** | **Формирование ценностного отношения к социальной реальности****(второй уровень)** | **Получение опыта самостоятельного****общественного действия****(третий уровень)** |
| Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол |  |  |
| Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках |  |
| Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях |

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Разделы, темы** | **Рабочая программа** |
| **Старшая группа** | **Младшая группа** |
| **всего** | **теория** | **практика** | **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 1 | 1 | - |  | - | - |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 50 | - | 50 | 15 | - | 15 |
| 4 | Правила игры и судейство | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | - |
| 5. | Основы техники и тактики игры | 35 | 1 | 34 | 15 | - | 15 |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | 10 | - | 10 | 1 | - | 1 |
| 7. | Тестирование | 5 | - | 5 | 1 | - | 1 |
| **Итого:** | **105** | **5** | **100** | **35** | **3** | **32** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Название темы | Тип подго-товки | Кол-воЧасов(Старшая группа) | Кол-воЧасов(младшая группа) |
| **1.** | 1 | **Развитие баскетбола в России** | Теор. | **1** | **-** |
| **2.** | 2 | **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях** | Теор. | **1** | **1** |
| **3.** | 3 | **Общая и специальная физическая подготовка** |  | **50** | **15** |
|  | 4 | Единая спортивная классификация..ОФП | Теор. ОФП | 2 |  |
|  | 5 | Совершенствование техники передвижения при нападении. | Техн. | 2 | 1 |
|  | 6 | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Такт. | 2 |  |
|  | 7 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Такт. | 2 | 1 |
|  | 8 | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | Такт.Интегр. | 2 | 1 |
|  | 9 | Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП | Теор.ОФП | 2 | 1 |
|  | 10 | Совершенствование техники передвижений.Специальная физическая подготовка. | Техн.СФП | 2 | 1 |
|  | 11 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | Такт. | 2 | 1 |
|  | 12 | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | Такт.Интегр. | 2 |  |
|  | 13 | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Теор.Техн. | 2 |  |
|  | 14 | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | Такт. | 2 |  |
|  | 15 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | Интегр. | 2 |  |
|  | 16 | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | Техн.СФП | 2 | 1 |
|  | 17 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | Такт. | 2 | 1 |
|  | 18 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | Такт. | 2 | 1 |
|  | 19 | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра | Теор.Интегр. | 2 | 1 |
|  | 20 | Контрольные испытания.Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).СФП | Контр.Техн.СФП | 2 |  |
|  | 21 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. | Теор.ОФПТакт. | 2 | 1 |
|  | 22 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | Такт.Интегр. | 2 |  |
|  | 23 | Самоконтроль в процессе занятий спортом.Ведение мяча с поворотом кругом.ОФП | Теор.Техн.ОФП | 2 | 1 |
|  | 24 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | Техн. | 2 |  |
|  | 25 | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | Такт.Интегр. | 2 | 1 |
|  | 26 | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | Такт.СФП | 2 |  |
|  | 27 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | Теор.ОФПТехн. | 2 | 1 |
|  | 28 | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. | Такт. | 2 | 1 |
| **4** | 29 | **Правила игры и судейство** | Теор.Практ. | 3 | 2 |
| **5** | 30 | **Основы техники и тактики игры** |  | **35** | **15** |
|  | 31 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».Многократное выполнение технических приемов. | Такт.Интегр. | 1 | 1 |
|  | 32 | Общая характеристика спортивной тренировки.ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. | Теор.ОФПТехн. | 1 | 1 |
|  | 33 | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | Техн. Интегр. | 1 |  |
|  | 34 | Действия одного защитника против двух нападающих. СФП | Такт. СФП | 2 | 1 |
|  | 35 | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | Теор. Техн. | 1 | 1 |
|  | 36 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. | 2 | 1 |
|  | 37 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 1 | 1 |
|  | 38 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. | Такт. Интегр. | 2 | 1 |
|  | 39 | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техникиброска мяча. | Теор. ОФП Техн. | 1 | 1 |
|  | 40 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | Такт. | 1 |  |
|  | 41 | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | Такт.Интегр. | 1 | 1 |
|  | 42 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | Теор.СФПТехн. | 2 |  |
|  | 43 | Контрольные испытания.Учебная игра. | Контр.Интегр. | 1 |  |
|  | 44 | Инструкторская и судейская практика.Учебная игра. |  | 1 |  |
|  | 45 | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | Такт. | 2 | 1 |
|  | 46 | Инструкторская и судейская практика.Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
|  | 47 | Ведение мяча с изменением высоты отскока.ОФП | Техн.ОФП | 2 |  |
|  | 48 | Физическая подготовка спортсмена.СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Теор.СФПТехн. | 1 | 1 |
|  | 49 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | Такт. | 1 |  |
|  | 50 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | Интегр. | 1 | 1 |
|  | 51 | Техническая подготовка юного спортсмена.ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. | Теор.ОФПТехн. | 2 | 1 |
|  | 52 | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.Учебная игра. | Техн.Интегр | 1 |  |
|  | 53 | Тактическая подготовка юного спортсмена.Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Теор.Интегр. | 1 | 1 |
|  | 54 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | Техн. | 1 |  |
|  | 55 | Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП | Такт.СФП | 1 | 1 |
|  | 56 | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | Интегр. | 1 |  |
|  | 57 | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | Теор.Интегр.Техн. | 1 |  |
|  | 58 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| **6** | 59 | **Контрольные игры и соревнования** |  | **10** | **1** |
|  | 60 | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.Интегр. | 2 |  |
|  | 61 | Совершенствование техники ведения мяча. | Техн. | 2 |  |
|  | 62 | Учет в процессе спортивной тренировки.ОФП. | Теор.ОФП | 2 |  |
|  | 63 | Правила игры и методика судейства.Учебная игра. | Теор.Интегр. | 2 |  |
|  | 64 | Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | Такт.СФП | 2 |  |
| **7** |  | **Тестирование** |  | **5** | **1** |
|  | 65 | История развития баскетбола.Контрольные испытания. | Теор.Контр. | 1 |  |
|  | 66 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. |  | 1 |  |
|  | 67 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |  |
|  | 68 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 1 |  |
|  | 69 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 1 |  |
|  |  | **Итого:** |  | **104** | **35** |

**Содержание обучения**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

**Развитие баскетбола в России**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

**Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

**Общая и специальная физическая подготовка**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

**Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

**Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

**Тестирование**

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

**Методическое обеспечение программы**

**Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.

- Участие в матчевых встречах.

- Участие в соревнованиях.

- Зачеты, тестирования.

**Принципы организации обучения**

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

**Средства обучения**

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами -3шт.

2. Мячи баскетбольные - 20 шт.

3. Насос ручной со штуцером - 2 шт.

4. Набивные мячи (2 кг.) - 10 шт.

5. скакалки гимнастические - 20 шт.

6. маты гимнастические - 15 шт.

7. Палки гимнастические - 6 шт;

**Список литературы**

**Литература для педагогов**

1. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
3. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
4. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

**Литература для детей и родителей**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.