**Содержание**

1. **Пояснительная записка                                 3 – 10 стр.**
2. **Учебно-тематический план                           10 -13 стр.**
3. **Содержание программы                                 14-20 стр.**
4. **Календарно-тематическое планирование     21-24 стр.**
5. **Материально-техническое обеспечение       25стр.**
6. **Список литературы                                         26 стр.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа  внеурочной деятельности  спортивного кружка по баскетболу «**Баскетбол** » для 6-7 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного    общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г);

     Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

 Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. 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.

       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.

       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.

       В возрасте 11-14 (6-7 класс) лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Программа по баскетболу для учащихся 5 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

**Актуальность программы.**

Актуальностьпрограммы в том, что она 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.

**Цели программы:**

* Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
* Содействовать укреплению здоровья детей.
* Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
* Обеспечить разностороннее физическое развитие.

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

* Укрепление здоровья школьников;
* Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
* Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
* Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
* Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
* Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
* Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
* Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения  в спортивных школах;
* Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
* Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
* Привитие учащимся организаторских навыков;
* Организация условий для полезного проведения свободного времени.

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.

**Место секции «Баскетбол » в учебном плане**

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий один раза в неделю (в 6 классе) ,один раз в неделю(в 7классе) продолжительность занятия 45 минут.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор подводящих игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает школьников к усвоению элементарных навыков игры в баскетбол.

**Ценностными ориентирами** содержания данного кружка являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;

– привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностными результатами**являются следующие умения:

* оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
* определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
* умение выражать свои эмоции;
* понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами**является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;

         учиться работать по определенному алгоритму.

* Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на занятии.
* Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
* Уметь организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

* умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

* умение оформлять свои мысли в устной форме;
* слушать и понимать речь других;
* договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
* учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

         (лидера исполнителя).

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

**Ожидаемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

**Учащийся научится:**

 - технику безопасности при занятиях спортивными играми;

 - историю Российского баскетбола;

 - лучших игроков области и России;

 - знать простейшие правила игры.

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и           направленности воздействия на организм;

 - правила личной гигиены;

 - знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

 - профилактику травматизма на занятиях;

 - правила проведения соревнований.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

 -  выполнять перемещения в стойке;

 - остановку в два шага и прыжком;

 - выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;

 - бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;

 - владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;

 - выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;

 - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

 - выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;

 - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;

 - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;

 - владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;

 - вырывать и выбивать мяч;

 - играть в баскетбол по правилам;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол- во часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Основы знаний о физической культуре и спорте.** | **2** | **1** | **-** |
| **1.1** | Краткий обзор развития баскетбола в России. Правила поведения и техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиена, самоконтроль физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. | **1** | **1** |  |
| **1.2.** | Правила судейства соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований по баскетболу | **1** | **1** | **-** |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **3** | **-** | **3** |
| **2.1** | Бег с изменением скорости и направления. Упр. без предметов, для мышц рук , плечевого пояса и   ног. | **1** | **-** | **1** |
| **2.2** | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упр. с отягощением для рук и ног. | **1** | **-** | **1** |
| **2.3** | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упр. с отягощением для рук и ног. | **1** | **-** | **1** |
| **3.** | **Основы техники игры в баскетбол.** | **15** | **-** | **15** |
| **3.1** | Ведение мяча, правой и левой рукой, с изменением скорости и направления, высоты отскока. Остановка в два шага, повороты на месте. | **3** | **-** | **3** |
| **3.2** | Передача мяча на месте и в движении, в парах и колоннах, двумя руками от груди и одной рукой от плеча, отскоком от пола. | **3** | **-** | **3** |
| **3.3** | Броски в кольцо с места, с близкого и среднего расстояния, в движении, после остановки. Штрафной бросок | **7** | **-** | **7** |
| **3.4** | Ловля мяча, ловля после отскока от щита, переводы, финты. Броски и ловля мяча от стены за 3о сек | **2** | **-** | **2** |
| **3.** | **Тактика игры в баскетбол.** | **3** | **1** | **2** |
| **3.1** | Тактические действия в защите: умение держать соперника с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину и открыться для своего игрока. Личная система защиты. | **1** | **1** | **-** |
| **3.2** | Тактические действия при игре в защите и нападении, индивидуальные и командные действия в защите и нападении | **1** | **-** | **1** |
| **3.3** | Тактические действия в нападении: командное нападение, нападение «быстрым прорывом | **1** | **-** | **1** |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка** | **2** | **-** | **2** |
| **4.1** | Бег с изменением направления движения и скорости. Упражнения для развития силы ног и рук | **1** | **-** | **1** |
| **4.2** | Упражнения для развития скоростных качеств**.**Передвижение парами в нападении и защите, бегом с передачами, ведением и бросками. | **1** | **-** | **1** |
| **5.** | **Правила игры и судейства** | **2** | **2** | **-** |
|  | Основные линии на площадке. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Проведение и судейство соревнований по баскетболу | **2** | **2** | **-** |
| **6.** | **Контрольные игры и соревнования.** | **4** | **-** | **4** |
|  | Товарищеские игры с командами других школ , сборными классов. | **4** | **-** | **4** |
| **7.** | **Разбор проведённых игр.** | **1** | **1** | **-** |
| **8.** | **Контрольные испытания.** | **2** | **-** | **2** |
|  | **Итого:** | **34** | **6** | **28** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

         Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

         Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

**Теоретическая подготовка**

* Развитие баскетбола в России.
* Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
* Физическая подготовка баскетболиста.
* Техническая подготовка баскетболиста.
* Тактическая подготовка баскетболиста.
* Психологическая подготовка баскетболиста.
* Соревновательная деятельность баскетболиста.
* Организация и проведение соревнований по баскетболу.
* Правила судейства соревнований по баскетболу.
* Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка

* Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
* Подвижные игры.
* Эстафеты.
* Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

* Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
* Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
* Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча

* Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
* Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
* • с разной скоростью;
* • в одном и в разных направлениях.
* Передвижение правым – левым боком.
* Передвижение в стойке баскетболиста.
* Остановка прыжком после ускорения.
* Остановка в один шаг после ускорения.
* Остановка в два шага после ускорения.
* Повороты на месте.
* Повороты в движении.
* Имитация защитных действий против игрока нападения.
* Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

* Двумя руками от груди, стоя на месте.
* Двумя руками от груди с шагом вперед.
* Двумя руками от груди в движении.
* Передача одной рукой от плеча.
* Передача одной рукой с шагом вперед.
* Передача одной рукой с отскоком от пола.
* Передача двумя руками с отскоком от пола.
* Передача одной рукой снизу от пола.
* То же в движении.
* Ловля мяча после полуотскока.
* Ловля высоко летящего мяча.
* Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
* Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

* На месте.
* В движении шагом.
* В движении бегом.
* То же с изменением направления и скорости.
* То же с изменением высоты отскока.
* Правой и левой рукой поочередно на месте.
* Правой и левой рукой поочередно в движении.
* Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

* Одной рукой в баскетбольный щит с места.
* Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
* Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
* Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
* Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
* Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
* Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
* В прыжке одной рукой с места.
* Штрафной.
* Двумя руками снизу в движении.

**Тактическая подготовка**

* Защитные действия при опеке игрока без мяча.
* Защитные действия при опеке игрока с мячом.
* Перехват мяча.
* Вырывание мяча.
* Выбивание мяча.
* Борьба за мяч после отскока от щита.
* Быстрый прорыв.
* Командные действия в защите.
* Командные действия в нападении.
* Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Педагогический контроль**

* **Теоретическая подготовка**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка*осуществляется по средствам использования таких методов как опрос,  собеседование, творческое задание.

* **Физическая подготовка***.*

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1.     бег на короткие дистанции (30,60м);

2.     бег на длинные дистанции (800- 1000м.);

3.     сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

4.     подтягивание на высокой перекладине;

5.     поднимание туловища за 1 мин.

   Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням  (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

* **Техническая подготовка**

Техническая подготовленность учащимися  проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

*Формой контроля* технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

* **Тактическая подготовка**

          Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в  нападении  и  защите с учётом выполнения игроками тех или иных  функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков  использования  учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для  баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать    передачу, вести мяч);

- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в  раннем и позиционном нападении);

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).

- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);

- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона  и выхода на мяч);

- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите

(позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4;

защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);

- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение

- КПД  игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите,  количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

**Методом контроля** является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

**Формой контроля** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Содержание учебного     материала** | **Дата       проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1. | Т/б на занятиях баскетболом. Краткий обзор развития баскетбола в России. Правила поведения и техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиена, самоконтроль физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. | Т/б на занятиях баскетболом. Передвижение баскетболиста. Повороты на месте |  |  |
| 2. | Основы техники игры в баскетбол. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках |  |  |
| 3. | Контрольные испытания. Ведение мяча с обводкой стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Ведение мяча с обводкой стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  |  |
| 4. | Правила игры и судейства. Основные линии на площадке. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Проведение и судейство соревнований по баскетболу | Ведение меча с изменением направления, броски в кольцо с близкого расстояния , учебная игра |  |  |
| 5. | Основы техники игры в баскетбол | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |  |  |
| 6 – 7. | СФП. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Ведение мяча. | Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Ведение мяча. |  |  |
| 8 – 9. | Основы техники игры в баскетбол | Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо с близкого расстояния, ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |  |
| 10-11. | СФП. Бросок мяча одной рукой с места | Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Сгибание и разгибание рук в упоре. Учебно – тренировочная игра. |  |  |
| 12. | Товарищеская встреча | Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места |  |  |
| 13**.** | Освоение технических приёмов игры в баскетбол | Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. |  |  |
| 14-15. | Освоение технических приёмов игры в баскетбол | Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры. |  |  |
| 16-17. | Правила игры и судейства. Основные линии на площадке. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Проведение и судейство соревнований по баскетболу | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу. Учебная игра |  |  |
| 18-19. | Товарищеская встреча | Броски мяча в движении после двух шагов. Учебная игра. |  |  |
| 20-21. | Разбор игр | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 22-23. | Товарищеская встреча | Вырывание и выбивание мяча Перехват мяча. Учебная игра. |  |  |
| 24-25. | ОФП**.** Бросок мяча одной рукой с места | Бросок мяча одной рукой с места. Вырывание и выбивание мяча |  |  |
| 26-27. | СФП. Броски мяча в движении после двух шагов | Передача мяча от плеча одной рукой. Броски мяча в движении после двух шагов |  |  |
| 28. | Тактика | Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча |  |  |
| 29-30. | Тактика | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков |  |  |
| 31-32. | Сочетание технических приёмов игры в баскетбол | Броски и ловля мяча в движении. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | . |  |
| 33. | Контрольные испытания | Контрольные испытания. Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. |  |  |
| 34. | Освоение технических приёмов игры в баскетбол | Бросок в корзину в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. |  |  |

**Материально-техническое обеспечение занятий**

       Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

•   Помещение спортзала (баскетбольная площадка);

•   Баскетбольные мячи – 8 шт;

•   Баскетбольный щит – 6 шт;

•   Набивные мячи – 4 шт;

•   Скакалки – 10 шт;

•   Конусы – 4 шт;

**Список литературы**

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. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
8. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.