**Рабочая программа**

**на 2023– 2024 учебный год по**

**дополнительной общеобразовательной**

**программе «Баскетбол»**

**«Баскетбол для всех и каждого»**

Программа составлена

педагогом дополнительного образования.

Панченкова С.А.

г. Красноярск 2023 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивного кружка по баскетболу **«Баскетбол для всех и каждого»** для 4- 5 классов разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г.

№ 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

* Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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 10-12 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 4- 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 кружка «Баскетбол для всех и каждого» в учебном плане**

Программа рассчитана на 35 часов в год с проведением занятий два раза в неделю, продолжительность занятия 1,5-2 часа.

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**

**кружка «Баскетбол для всех и каждого»**

**Личностными результатами кружка «Баскетбол для всех и каждого»** 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** кружка **«Баскетбол для всех и каждого»** 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 здоровьесберегающую 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

**Уровень подготовки учащихся.**

Врезультате освоения содержания программного материала спортивного кружка **«Баскетбол для всех и каждого»** обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

**Учащиеся должны знать:**

 - 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 должны уметь:**

 -  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.

**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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

**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.

**Подвижные игры баскетбольной направленности.**

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**Нормативные требования по СФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебные нормативы | Мальчики | Девочки |
| 10 - 12 лет | | |
| Выполнять остановку в два шага и прыжком | По технике выполнения | |
| Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток) | 1-3 | 1-3 |
| Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток) | 1-3 | 1-3 |
| Ведение мяча по прямой и с изменением направления | По технике выполнения | |
| Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество). | 20 - 22 | 22 - 24 |
| 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий). | 5 - 7 | 5 - 7 |
| Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | + | + |
| Знание простейших правил игры | + | + |

**Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

  - *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

 - *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

 - *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).

  - *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

        *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.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы | | Группы и приемы | Способы и разновидности |
| Упражнения без мяча | | Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком  Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге  Повороты вперед и назад; на месте | С изменением направления;  с чередованием скорости передвижений  Правило поворота на опорной ноге |
| Упражнения с мячом | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках  Ловля мяча после отскока от пола;  Ловля и передача мяча с шагом  Ловля катящегося мяча;  Передача одной рукой от плеча после ведения | Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком На месте и в движении |
| Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления | По прямой, по кругу, «змейкой»  На месте и в движении  С изменение скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту |
| Броски мяча в корзину двумя руками от груди;  Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения  Бросок мяча в прыжке одной рукой с места | С места; снизу (выполнение штрафного броска) |
| Упражнения специальной физической и технической подготовки | | | |
| Игра по упрощенным правилам  Игра в баскетбол по правилам | | | |
| Подвижные игры | «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту» «Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему» | | |
| Эстафеты с мячом | Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др. | | |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ занятий по порядку | **Тема занятия** | Дата проведения | Теоретические сведения. Примечание. |
| 1-2 | *Введение.*  Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока |  | История баскетбола.  Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре. Теоретические сведения по 3 мин.   - техника безопасности при занятиях спортивными играми;   - история Российского баскетбола;   - лучшие игроки области и России;   - простейшие правила игры.  - терминология разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;   - правила личной гигиены;   - азбука баскетбола (основные технические приемы).   - профилактика травматизма на занятиях;   - правила проведения соревнований;  - 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. |
| 3-4 | *Техника игры.* Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры. Контроль физической подготовленности. |  |
| 5-6 | *Техника перемещений.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |  |
| 7-8 | *Техника владения мячом.* Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры. |  |
| 9-10 | Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. |  |
| 11-12 | Ведение мяча шагом и бегом |  |
| 13-14 | Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты. Контроль физической и технической подготовки. |  |
| 15-16 | Ведение мяча с изменением направления и скорости |  |
| 17-18 | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу |  |
| 19-20 | Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры |  |
| 21-22 | Мини-баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 23-24 | Штрафной бросок в корзину |  |
| 25-26 | *Техника владения мячом и противодействия.* Вырывание и выбивание мяча |  |
| 27-28 | Перехват мяча. Подвижные игры |  |
| 29-30 | Накрывание. Отбивание |  |
| 31-32 | Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола |  |
| 33-34 | *Тактика игры.* Персональная защита |  |
| 35-36 | Двусторонняя игра. Правила игры |  |
| 37-38 | Передача мяча в движении |  |
| 39-40 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой |  |
| 41-42 | Персональная защита, опека |  |  |
| 43-44 | Двусторонняя игра |  |
| 45-46 | Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу |  |
| 47-48 | *Тактика нападения. Тактика защиты.* Передвижения в нападении и защите |  |
| 49-50 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита |  |
| 51-52 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча |  |
| 53-54 | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков |  |
| 55-56 | Ведение мяча при сближении с соперником. Эстафеты |  |
| 57-58 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками |  |
| 59-60 | *Командные действия.* Личная защита |  |
| 61-62 | Подвижная защита. Личный прессинг |  |
| 63-64 | Тактика защиты. Защитные действия команды |  |
| 65-66 | Двусторонняя игра. Правила соревнований |  |
| 67-68 | Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической подготовленности |  |
| 69-70 | Двусторонняя игра. Судейство игры |  |

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

• Помещение спортзала (баскетбольная площадка);

• Баскетбольные мячи – 10 шт;

• Баскетбольный щит – 6 шт;

• Набивные мячи – 10 шт;

• Скакалки – 20 шт;

• Стойки – 15 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.