

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 84»

Принято:

протокол педагогического совета

№ 13 от 30 августа 2021

Приказ № 70/1 от 30 августа 2021

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 84



Л.Н. Коппалова/

**Рабочая программа внеурочной деятельности по предмету
физическая культура для учащихся 8 классов «Баскетбол»**

Учитель физической культуры:
Молотова О.Л.

Северск 2021г.

Пояснительная записка.

Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся разработано в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования;
- письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования";
- письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»" (далее СанПиН 2.4.2.2821-10).

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

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 внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- отбор способных к занятиям баскетболом детей;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей.

При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Обратит внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале и на свежем воздухе, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на данный режим занятий:

1 год обучения: 1 раз в неделю по 40 мин. (35ч. в год)

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Тестирования.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы презентации, видеоролики, мультфильмы о баскетболе, здоровом образе жизни и т.п.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УДД.

Личностные результаты:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. Стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

-умение выражать свои эмоции;

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УДД:

-понимать и принимать учебную задачу, сформированную учителем;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время игры;

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УДД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении задания;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

- различать между собой физические качества;

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма;

- подбирать упражнения для разминки;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УДД:

- работать в группе, учитывая мнения партнеров;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;
- слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учебы и социализации в обществе;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

Ожидаемые результаты в области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	2
2	Техническая	14
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2
	2.2.Ловля и передача мяча	4
	2.3. Ведение мяча	4
	2.4. Броски мяча	4
3	Тактическая	6
	3.1. Действия игрока в защите	3
	3.2. Действия игрока в нападении	3

4	Физическая	10
	4.1. Общая подготовка	8
	4.2. Специальная	2
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	2
6	Тестирование	1
ИТОГО		35

Календарно- тематическое планирование.

8 класс - 35 часов.

№	Дата	Тема занятия	Результаты освоения материала		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
1		Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	Знать об истории возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности на занятиях баскетболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
2		История развития баскетбола. Прыжки толчком двух ног.	Знать правила игры в баскетбол	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
3		Передача мяча двумя руками от груди.	Уметь выполнять передачи двумя руками от груди	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
4		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Выполнять различные способы ловли мяча	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
5		Бросок мяча двумя руками от груди.	Уметь выполнять бросок двумя руками от груди	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

6		Техника ведения мяча.	Знать и демонстрировать технику ведения мяча	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
7		Ведение мяча с переводом на другую руку.	Демонстрировать технику ведения мяча	выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
8		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Уметь применять изученные способы ловли, ведения, передач, бросков	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
9		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Демонстрировать технику ведения мяча	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
10		Командные действия в нападении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Уметь выполнять командные действия в нападении	Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
11		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Выполнять гигиенические требования к занятиям	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

12		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
13		Командные действия в нападении.	Выполнять технические приёмы и тактические действия	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
14		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
15		Индивидуальные действия при нападении.	Выполнять технические приёмы и тактические действия	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
16		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Контроль своё самочувствие (функциональное состояние организма на занятиях по баскетболу)	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
17		Бросок мяча одной рукой от плеча.	Выполнять технические приёмы	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
18		Соревнования по баскетболу	Знать правила игры в баскетбол	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
19		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов	выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

				находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	
20		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
21 22		Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Действия одного защитника против двух нападающих.	Выполнять технические приёмы и тактические действия	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
23		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов	выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
24		Защитные стойки. Защитные передвижения.	Выполнять технические приёмы и тактические действия	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
25		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
26		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
27		Методы спортивной тренировки. ОФП	Знать упражнения на развитие физических способностей	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.

				разучивании упражнений.	
28		Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Выполнять технические приёмы и тактические действия	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
29		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
30		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
31		Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Выполнять технические приёмы и тактические действия	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
32		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
33		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
34		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Контрольные испытания.	Знать об истории возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности на занятиях баскетболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
35		Соревнования по баскетболу	Знать правила игры в баскетбол	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление,	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.

				объяснение своего двигательного опыта.	
--	--	--	--	---	--

Календарно – тематическое планирование.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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, учебных наглядных пособий, видеофильмов. 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.

Условия реализации программы:

- Материально – технические обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
 - Баскетбольные мячи – 20 шт;
 - Баскетбольный щит – 6 шт;
 - Набивные мячи – 10 шт;
 - Скакалки – 20 шт;
 - Стойки – 12 шт;
 - Магнитная доска с разметкой баскетбольной площадки - 1шт;
- Методическая литература:
- Литература по обучению основам игры в баскетбол;

• Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».

- Внешние:

- участие в школьных и городских соревнованиях
- внутриклассные соревнования «Подвижные игры и эстафеты»;
- выполнение контрольных испытаний технических элементов.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, встречи с действующими спортсменами и ветеранами спорта, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра, встречи с действующими спортсменами и ветеранами спорта.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Контрольные тесты (требования к учащимся).

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	8	10	11	10,5	11,5	11	12
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	8	5	5	4	4	3	3
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	8	5	5	4	4	3	3
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	8	19	18	18	17	17	16

Список используемой литературы:

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,75
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,67
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,73
12. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000

Список литературы для детей:

1. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
2. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82
3. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
4. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,68
5. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
6. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78
7. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81