

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №126

КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  педагогическим советом  ГБОУ Лицей №126  Протокол № 16 от 29.05.20г | Утверждаю  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ Розов П.С.  Приказ № 96 от 01.06.20г |

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному

направлению

для 5-х 6-х классов

**«МИР СПОРТИВНЫХ ИГР- БАСКЕТБОЛ»**

РАЗРАБОТАНА ПЕДАГОГОМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ :СЕРЁГИНЫМ Д.А.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 год

Санкт-Петербург

2020 год

1. Пояснительная записка
   1. Рабочая программа внеурочной деятельности разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа по баскетболу для 5-6 класса разработана в соответствии с:

* Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312;
* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897;
* Постановлением главного государственного санитарного врача от 29.12.2010 №189 (ред. от 24.11.2015) «Об утверждении СанПин 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждения»;
* Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга";
* Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга №03-28-3775/20-0-0 от 23.04.2020 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2021 учебный год»;
* Учебным планом внеурочной деятельности ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год
  1. Место в учебном плане

В учебном плане ГБОУ Лицея №126 на внеурочную деятельность «Мир спортивных игр- баскетбол» в параллели 5-х классов выделено 34 часа (1 час в неделю)

* 1. Цель программы:
* Содействовать укреплению здоровья учащихся;
* обучить пятиклассников основным приемам техники игры в баскетбол;
* ознакомить с простейшими тактическими действиями;
* обучить правилам игр;
* развивать и совершенствовать у занимающихся основные физические качества; формировать различные двигательные навыки, укрепить здоровье через занятия спортивными играми;
* научить использовать подвижные и спортивные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* обучать основным правилам игры в баскетбол;
* обучать основным приемам игры;

***Развивающие:***

* развивать скоростную выносливость, гибкость;
* развивать быстроту реакции;
* совершенствовать координацию и быстроту движений;
* развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

***Воспитательные:***

* воспитывать спортивную дисциплину;
* воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Для обучающихся, посещающих занятия первый год, ставятся **частные задачи**: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

* 1. Ожидаемые результаты:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД):

***Личностные УУД (дети научатся):***

***-*** моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: волейбол, баскетбол, пионербол;

-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

***Метапредметные:***

***Регулятивные УУД (дети научатся):***

-излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;

-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол.

***Познавательные УУД (дети освоят):***

-двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол;

-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол;

***Коммуникативные УУД (дети научатся):***

-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: волейбол, баскетбол, пионербол;

-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 6 часов. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биология, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся 5 классов овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния пятиклассников.

1.5. Технологии используемые на занятиях

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении задания.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале.

* 1. Система и формы оценки достижения планируемых результатов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Форма организации и проведения занятия** | **Методы и приёмы** | **Использованные материалы** | **Форма подведения итогов** |
| Вводное занятие | Беседа,  инструктаж | **Методы:**  Словесный  Наглядный  **Приемы**:  Объяснение, демонстрация | **Методическая**  **литература**:  специальная литература,  **Дидактический материал**:  Инструкции, плакаты схемы, наглядные пособия | Опрос, обобщение знаний |
| Общефизическая подготовка. | Беседа, инструктаж практическое занятие, контрольное занятие, тестирование | **Методы:**  Словесный,  наглядный,  практический.  **Приемы**:  объяснение,  демонстрация,  повторение, выполнения практических упражнений, выполнение контрольных заданий | **Методическая литература**: учебное пособие,  специальная литература,  **Спортивное оборудование:**  Гимнастические скамейки, стенки, , оградительные фишки, гимнастические маты, навесные перекладины, секундомер.  **Спортивный инвентарь:**  скакалки, набивные  мячи, гантели, теннисные мячи, большая скакалка. | Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие, тестирование | **Методы:**  словесный,  наглядный,  практический,  **Приемы:**  объяснение,  демонстрация,  повторение, выполнения практических заданий, контрольных заданий | **Методические материалы**: учебная литература, пособия.  **Спортивное оборудование:**  Гимнастические скамейки, стенки, волейбольные стойки и сетка, фишки.  **Спортивный инвентарь:** баскетбольные мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, резиновая лента, большая скакалка. | Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование |
| Техническая подготовка. | Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие | **Методы:**  словесный, наглядный, практический **Приемы**: объяснение, демонстрация,  повторение, выполнения практических упражнений, выполнение контрольных заданий | **Методические материалы:** методическая литература:  специальная литература,  **Спортивное оборудование:** баскетбольные стойки и кольца  **Спортивный инвентарь:** баскетбольные мячи, набивные мячи | Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование. |
| Тактическая подготовка. | Беседа, практическое занятие, игровое занятие. | **Методы:**  Словесный, наглядный, практический. **Приемы**: объяснение, демонстрация,  повторение, выполнение практических заданий, просмотр игр, выполнение контрольных заданий. | **Методические материалы**: учебная литература, видеозапись.  **Спортивное оборудование**: баскетбольные стойки и кольца, фишки.  **Спортивный инвентарь:** баскетбольные мячи. | Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания. |
| Подвижные и учебные игры | Объяснение, инструктаж, практическое занятие | **Методы:**  словесный, практический,  наглядный. **Приемы:** объяснение | **Методические материалы**:  специальная литература,  **Спортивное оборудование:** баскетбольные стойки и кольца, фишки.  **Спортивный инвентарь:** баскетбольные мячи, теннисные мячи, обручи, большая скакалка, кегли. | Обсуждение, обобщение знаний, умений. |
| Правила игры | Инструктаж, беседа | **Методы**:  словесный, наглядный, практический **Приемы:** объяснение, демонстрация | **Методическая литература:** Специальная литература.  **Оборудование**:  Баскетбольные кольца. | Обсуждение, обобщение знаний, опрос. |
| Контрольные игры и соревнования | Инструктаж, беседа, соревнование, контрольное занятие, игровое занятие. | **Методы:** словесный, наглядный, практический.  **Приёмы:** объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений. | **Спортивное оборудование**: баскетбольные стойки и кольца, перекидное табло, свисток, судейский стол.  **Спортивный инвентарь:** баскетбольные мячи.  **Методические материалы**:  Макет баскетбольной площадки | Обсуждение, обобщение знаний, умений. |
| Контрольное тестированиеумений и навыков. | Инструктаж, беседа, контрольное занятие | **Методы:**  словесный, практический  **Приёмы**:  объяснение, выполнение практических упражнений | **Спортивный инвентарь**: баскетбольные мячи, набивные мячи.  **Спортивное оборудование**: рулетка, секундомер, баскетбольные стойки и кольца, фишки. | Обсуждение, обобщение знаний, умений Опрос. |
| Итоговое занятие | Беседа, | **Методы**:  словесный | **Оборудование:**  Спортивный зал | Обобщение знаний, умений. |

2. Содержание программы:

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

**Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Техника безопасности на занятиях.

**Общая физическая подготовка (ОФП).**

**Теория:**

- значение общей физической подготовки в подготовке баскетболистов;

- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение;

- особенности разминки, направленные на отдельные группы мышц (классификация видов мышц);

- правила самостоятельного выполнения упражнений;

- комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств: прыгучести, скорости, координации, силы, ловкости;

- правила по технике безопасности;

**Практика.**

Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса (индивидуальные и в парах):

- без предметов;

- с набивными мячами (1-2 кг);

для мышц туловища (индивидуальные и в парах):

- с набивными мячами

для мышц ног и таза:

- без предметов (индивидуальные и в парах);

- с набивными мячами(1-2кг);

- о стойками;

- со скакалкой;

- прыжки в высоту (с мостика);

- опорные прыжки;

Выполнение упражнений на развитие координации;

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев);

Выполнение упражнений на развитие скорости и прыгучести**:**

бег:

- бег с ускорением до 40 м;

- челночный бег;

- эстафетный бег;

- прыжки;

- прыжки в высоту с места;

- прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»

Тестирование.

**3.Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Теория:**

- значение специальной физической подготовки в подготовке баскетболистов;

- физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);

- виды упражнений (общеразвивающие, подготовительные, подводящие);

- подвижные игры, как средство подготовки к игре в баскетбол;

- правила по технике безопасности;

**Практика.**

Выполнение упражнений для развития быстроты:

- из различных исходных положений бег по 5, 10, 15м;

- бег приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;

- выполнение определённого задания по сигналу;

- эстафеты (эстафеты с бегом, «эстафета баскетболистов», «встречная эстафета»);

- Подвижные игры на развитие быстроты: «Салки», «Воробьи-Вороны»;

Выполнение упражнений для развития прыгучести:

- приседания;

- выпригивание вверх из приседа, полуприседа;

- прыжки на обеих ногах;

- на одной ноге на месте и в движении лицом вперёд, боком, спиной вперёд;

- прыжки со скакалкой, подскоки;

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча:

- передачи и ловля баскетбольного мяча;

- ведение укрепление кистей рук, увлечение их подвижности;

- броски набивного мяча двумя руками от груди (вперёд, над собой) и ловля;

-броски набивного мяча на дальность;

- многократные баскетбольного мяча ударом о площадку;

Подвижные игры для укрепления мышц: «Салки с мячом», «Подвижная цель»

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча:

- прямая передача набивного мяча от груди двумя руками, стоя на месте;

- прямая передача набивного мяча от груди двумя руками с шагом вперед;

- верхняя передача набивного мяча от груди двумя руками, стоя на месте;

- верхняя передача набивного мяча от груди двумя руками с шагом вперед;

- передача набивного мяча одной рукой;

Тестирование.

**4.Техническая подготовка.**

**Теория:**

- значение технической подготовки в баскетболе;

- техника выполнения приёмов мяча, передачи мяча;

- стойки игроков;

- способы перемещения игроков;

- краткая характеристика и роль специальных упражнений;

- подвижные игры, как средство подготовки к игре в баскетбол;

- правила подвижных игр;

- техника выполнения имитационных упражнений.

**Практика.**

Выполнение стойки игрока**:**

- стойка нападающего;

- стойка защитника;

- стойка «тройная угроза».

Выполнение техники перемещений баскетболиста:

- передвижение правым-левым боком;

- передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью;

- остановка прыжком после ускорения;

- остановка в один шаг после ускорения;

- остановка в два шага после ускорения;

- сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений

Выполнение техники передачи мяча двумя руками:

* 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;
* То же после ведения мяча;
* Передача одной рукой с отскоком от пола;
* Передача двумя руками с отскоком от пола;
* Передача одной рукой снизу от пола;
* Ловля мяча после отскока;
* Ловля высоко летящего мяча;
* Ловля катящегося мяча, стоя на месте;
* Ловля катящегося мяча в движении.

Выполнение техники ведения 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.

Броски мяча в кольцо:

* Одной рукой в баскетбольный щит с места;
* Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места;
* Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки;
* 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.

Подвижные игры для обучения техники передачи мяча:

- «Салки передачами»;

- «Десять передач»;

- «Передал-садись»;

- «Кто точней»;

Подвижные игры для обучения бросков в кольцо:

- «Солнышко»;

- «Минус пять»;

- «Тридцать три»;

- «Шаг вперед»;

**5.Тактическая подготовка.**

**Теория:**

- понятие о тактике игры в баскетбол;

- значение тактической подготовки в баскетболе;

- индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении;

- правила техники безопасности;

**Практика.**

Выполнение индивидуальных тактических действий в защите:

- Защитные действия при опеке игрока без мяча;

- Защитные действия при опеке игрока с мячом;

- Борьба за мяч после отскока от щита;

- Перехват мяча.

Выполнение групповых тактических действий в нападении:

- Быстрый прорыв;

- «Все налево» или «Все направо», когда 4 игрока уходят на одну из сторон, 1 игрок с мячом выполняет проход к кольцу.

Тестирование.Учебно- тренировочные игры.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Общефизическая подготовка | 28 | 3 | 25 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 25 | 3 | 22 |
| 4. | Техническая подготовка | 30 | 5 | 25 |
| 5. | Тактическая подготовка | 9 | 2 | 7 |
| 6. | Учебная игра. Основные правила игры. | 8 | 3 | 5 |
| 7. | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
|  | **Итого:** | **102** | **17** | **85** |

1. Календарно- тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятий | Содержание | Планируемые результаты | Материально-техническая база, ЭОРы | дата | | |
| план | факт | |
| 1 | Вводное занятие | ТБ на занятиях по баскетболу. История развития баскетбола в России и за рубежом. | ***Предметные*:**  - выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;  - соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;  - соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры; - осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 2 | ОФП. Теория. Техническая подготовка. | Значение общей физической подготовки в подготовке баскетболистов. Особенности разминки, направленные на отдельные группы мышц (классификация видов мышц);  Развитие координации. Техника ведения мяча на месте. | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 3 | ОФП. Техническая подготовка. | Стойки и перемещения баскетболиста. Выполнение упражнений на развитие скорости. Подвижные игры. | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 4 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Значение технической подготовки в баскетболе.  Стойки, перемещения баскетболиста. Челночный бег. Перемещения и стойки. Подвижные игры. | ***Личностные:***  -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;  -проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр; | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 5 | ОФП. Техническая подготовка. | ОРУ для мышц рук, мышц туловища. Прыжки. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Салки» (с ведением мяча). | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 6 | ОФП. Техническая подготовка. Теория. | Выполнение упражнений на развитие координации. Выполнение техники перемещений баскетболиста. Стойки игроков. Стойка защитника, стойка нападающего. | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 7 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Техника ведения мяча правой, левой рукой в движении. Имитационные упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры «Выбивание у соседа» | ***Коммуникативные :*** -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: пионербол ;-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели; | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 8 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Значение специальной физической подготовки в подготовке баскетболистов. Стойки, перемещения баскетболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для перемещения баскетболиста; |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 9 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Комплекс упражнений, направленных на развитие специально-физических качеств баскетболиста: прыгучести, скорости, координации, силы, ловкости. Перемещения баскетболиста в защитной стойке. | ***Регулятивные :***  -излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;  -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол.  ***3.Познавательные:*** -двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол,  -УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: пионербол | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 10 | ОФП. Техническая подготовка. | Выполнение упражнений на развитие координации. Техника стойки баскетболиста «Тройная угроза». Подвижные игры: «Выбивание у соседа» | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 11 | ОФП. Техническая подготовка. | Особенности разминки, направленные на отдельные группы мышц. Техника прямой передачи баскетбольного мяча на месте.  Подвижные игры: «Салки передачами» | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 12 | ОФП. Техническая подготовка | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча. Техника нижней передачи. Подвижная игра «Десять передач». | Дальше ничего не развивается у детей? | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3. Набивные мячи |  |  | |
| 13 | ОФП. Техническая подготовка | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча. Техника верхней передачи. Подвижная игра: «Салки передачами» |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3. Набивные мячи |  |  | |
| 14 | СФП. Техническая подготовка | Техника передач баскетболиста на месте, с шагом вперед. Передачи: прямая, верхняя, нижняя.  Подвижные игры: Пионербол. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка |  |  | |
| 15 | СФП. Техническая подготовка | Передачи баскетбольного мяча в движении, ловля мяча. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 16 | СФП. Техническая подготовка | Техника передач баскетболиста на месте, с шагом вперед. Передачи: прямая, верхняя, нижняя.  Подвижные игры: Пионербол. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Волейбольная сетка |  |  | |
| 17 | ОФП | Круговая тренировка на развитие силовых скоростных качеств. |  | 1.Набивные мячи  2. Свисток  3. Фишки |  |  | |
| 18 | ОФП. Техническая подготовка. Теория. | Техника выполнения имитационных упражнений. Сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений.  Подвижная игра «Салки передачами» |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 19 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Передача мяча в парах с передвижением.  Подвижная игра «Кто точней» |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 20 | СФП. Теория. Техническая подготовка. | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 21 | ОФП. Теория. Техническая подготовка. | Правила по технике безопасности. Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». |  | 1.Волейбольный мяч  2. Свисток  4. Фишки |  |  | |
| 22 | ОФП. Техническая подготовка | Выполнение упражнений на развитие координации. Стойка баскетболиста «Тройная угроза».  Подвижные игры: «Выбивание у соседа» |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 23 | СФП. Техническая подготовка. | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Передача мяча в парах с передвижением.  Подвижная игра «Кто точней» |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 24 | СФП. Техническая подготовка | Физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);  Техника броска мяча в кольцо.  Имитация упражнений для броска мяча в кольцо. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 25 | СФП. Техническая подготовка. | Физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);  Техника броска мяча в кольцо.  Имитация упражнений для броска мяча в кольцо. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 26 | СФП. Техническая подготовка. | Физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);  Техника броска мяча в кольцо.  Имитация упражнений для броска мяча в кольцо. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 27 | ОФП. Теория. Техническая подготовка. | Особенности разминки, направленные на отдельные группы мышц (классификация видов мышц);  Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 28 | СФП. Техническая подготовка. | Техника остановки игрока. Подбор мяча. Учебно-тренировочная игра |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 29 | Техническая подготовка. Правила игры. | Физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);  Техника броска мяча в кольцо.  Имитация упражнений для броска мяча в кольцо. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 30 | СФП. Теория. Техническая подготовка | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 31 | СФП. Техническая подготовка. | Техника подбора мяча. Имитация упражнений для подбора мяча. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 32 | ОФП. Техническая подготовка. Правила игры. | Техника подбора мяча. Имитация упражнений для подбора мяча. Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 33 | СФП. Техническая подготовка. | Техника подбора мяча. Имитация упражнений для подбора мяча. Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 34 | ОФП. Техническая подготовка. | Техника броска мяча в кольцо с ближних точек. Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 35 | СФП. Теория. Тактическая подготовка | Краткая характеристика и роль специальных упражнений. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо. Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 36 | СФП. Техническая подготовка. Правила игры. | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Упрощённые правила игры: баскетбол. Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 37 | СФП . Техническая подготовка. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Совершенствование передачи мяча в тройках. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 38 | ОФП. Техническая подготовка. | Передачи мяча в тройках. Техника работы с мячом на месте.  Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 39 | СФП. Техническая подготовка. | Передачи мяча в тройках. Техника работы с мячом на месте.  Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 40 | ОФП. Техническая подготовка. | Техника выполнения имитационных упражнений. Сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений.  Подвижная игра «Салки передачами» |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 41 | ОФП. Техническая подготовка. | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски в кольцо с ближних точек. Подвижная игра «Солнышко» |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 42 | СФП. Техническая подготовка. | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 43 | ОФП . Тактическая подготовка. Учебная игра. | Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении. Защитные действия при опеке игрока с мячом. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 44 | СФП. Тактическая подготовка. | Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении. Защитные действия при опеке игрока с мячом. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 45 | Тактическая подготовка. Учебная игра. Правила игры. | Защитные действия при опеке игрока без мяча. Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 46 | Тактическая подготовка. Учебная игра. Правила игры | Защитные действия при опеке игрока с мячом. Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 47 | СФП. Техническая подготовка. | Техника прохода под кольцо, два шага, бросок мяча в кольцо от щита. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 48 | ОФП. Техническая подготовка. | Выполнение техники перемещения баскетболиста. Техника прохода под кольцо, два шага, бросок мяча в кольцо от щита. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 49 | ОФП. Техническая подготовка. | Выполнение техники перемещения баскетболиста. Техника прохода под кольцо, два шага, бросок мяча в кольцо от щита. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 50 | ОФП. Техническая подготовка. | Выполнение упражнений на развитие скорости. Техника прохода под кольцо, два шага, бросок мяча в кольцо. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 51 | ОФП | Круговая тренировка для развития прыгучести, скорости.  Подвижная игра «Перестрелка» |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 52 | Техническая подготовка. Учебная игра. | Техника броска мяча в кольцо с ближних точек. Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 53 | Теория. Тактическая подготовка | Понятие о тактике игры в баскетбол. Командное взаимодействие.  Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 54 | Теория. Тактическая подготовка. Правила игры. | Значение тактической подготовки в баскетболе. Правила игры. Защитные действия при опеке игрока без мяча. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  |
| 55 | СФП. Тактическая подготовка. Теория | Значение тактической подготовки в баскетболе. Тактика «быстрый прорыв». |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 56 | СФП. Тактическая подготовка. | Значение тактической подготовки в баскетболе. Тактика «быстрый прорыв». |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 57 | СФП. Тактическая подготовка. | Взаимодействие команды в нападении. Тактика «Быстрый прорыв» |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 58 | Техническая подготовка. Правила игры. | Физические качества, необходимые в СФП баскетболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);  Техника броска мяча в кольцо.  Имитация упражнений для броска мяча в кольцо. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 59 | Техническая подготовка. Учебная игра. | Техника броска мяча в кольцо с ближних точек. Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 60 | ОФП . Тактическая подготовка. Учебная игра. | Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении. Защитные действия при опеке игрока с мячом. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 61 | СФП. Тактическая подготовка. | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Значение тактической подготовки в баскетболе. Тактика «быстрый прорыв». |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 62 | Тактическая подготовка. Учебная игра. | Тактика «быстрый прорыв». Подвижная игра «3х3» |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 63 | Техническая подготовка. Учебная игра. | Техника броска мяча в кольцо со средних точек. Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 64 | Тактическая подготовка. Учебная игра. | Упражнения для развития скорости, прыгучести. Защитные действия при опеке игрока с мячом.  Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо |  |  | |
| 65 | СФП | Круговая тренировка для развития прыгучести, скорости.  Подвижная игра «Перестрелка» |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольный мяч  4. Фишки |  |  | |
| 66 | ОФП. Техническая подготовка. | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.  Подвижные игры «Перестрелка» |  | 1.Волейбольный мяч  2. Свисток  3. Фишки |  |  | |
| 67 | ОФП. Техническая подготовка. | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Передача мяча в парах с передвижением.  Подвижная игра «Кто точней» |  | 1.Баскетбольные мячи  2. Свисток  3.Баскетбольное кольцо  4. Фишки |  |  | |
| 68 | СФП. Техническая подготовка. | Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Учебная игра. |  | 1. Баскетбольный мяч 2. Свисток 3. Баскетбольные корзины |  |  | |

4. Учебно-методический комплекс.

4.1Материально-техническое оснащение.

1. Спортивный зал 617,3 кв.м

2. Тренажерный зал- 62,6 кв.м

3. Уличная баскетбольная площадка-1

4. Баскетбольные кольца (2 основных кольца) -6 шт.

5. Баскетбольные мячи -15 штук.

6. Набивные мячи- 15шт.

7. Шведские стенки-15шт.

8. Гимнастические скамейки-10шт.

9. Гимнастические скакалки -15шт.

10. Фишки -10шт.

11. Перекидное табло-1шт.

14. Гимнастические маты- 15 шт.

15. Навесные перекладины -4шт.

4.2. Список литературы для учителя:

* 1. **М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.**
  2. **Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.**
  3. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
  4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
  5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8, 11.2007.

4.3 Список литературы для учащихся:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.

1. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
2. Байгулов Ю. П:, Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивныe игры, 1973, N3

1. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.

1. **В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.**

6.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные секции. Баскетбол.

*(Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. **(**2010г).