**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**“Оргакинская средняя щкола имени Эрдни Чоноскаева ”**

**Ики-Бурульский район ,Республика Калмыкия**

**Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Олюшева Т.Э.**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_ г**

**«Баскетбол»**

(программа внеурочной деятельности для учащихся 5-7 классов)

Направление - спортивно-оздоровительное.

Составила: Дорджиева  **Э.А.**

Учитель физической

культуры

2022-2023 учебный год

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для организации внеурочной деятельности учащихся 5-7 класса в соответствии с образовательной программой основного общего образования МБОУ «Оргакинская СОШ им. Э. Чоноскаева».

Программа «Баскетбол» разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич .и в соответствии с требованиями ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897), а также на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся : Баскетбол (ФГОС)», авторы В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Просвещение, 2013г

Цели и задачи.

**Цель программы**: формирование основ здорового образа жизни, развитие физических, умственных и творческих способностей, нравственных качеств школьников посредством спортивных игр.

**Основными задачами** являются:

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
* обучение технике и тактике игры в баскетбол;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.
* обучение умению работать индивидуально и в группе;
* развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

|  |
| --- |
|  |
|  |

Данная программа может быть использована для организации внеурочной деятельности школьников по спортивно - оздоровительному направлению.

Программа рассчитана на 34 часа в год, с проведением занятий 1 раза в неделю, продолжительностью занятия 35-40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий отражает реальную физическую и умственную подготовку детей. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

**Актуальность программы:**

Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

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

Программа по баскетболу для учащихся 5 -7 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

**Целью реализации** основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **11-13 лет.**

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

***Срок реализации программы*** – 3 года.

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

***Особенности набора детей*** – свободный набор

***Режим занятий:*** 34 часов, 1 раза в неделю.

***Прогнозируемые результаты и способы их проверки.***

**Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

* ***определять***и***высказывать*** 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД.**

* ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД.**

* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**3. Коммуникативные УУД**.

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать***и***понимать*** речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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

* осознание учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Контрольные игры и соревнования**

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

**Тестирование**

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

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Правила соревнований | + | + | + |
| 2 | Передачи в парах на месте | 10 | 13 | 15 |
| 3 | Передача в парах в движении | 10 | 12 | 15 |
| 4 | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления | 10 | 12 | 15 |
| 5 | Бросок в кольцо с места | 15 | 20 | 25 |
| 6 | Ведение и бросок в кольцо | 4 | 5 | - |
| 7 | Штрафной бросок | - | - | 7 |
| 8 | Выбивание и вырывание мяча | - | 3 | 4 |
| 9 | Техника защиты | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Техника нападения | 3 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Форма контроля | Дата | ответственный |
| 1 | Соревнования по баскетболу | октябрь | учитель ФК |
| 2 | Соревнования по баскетболу “Рождественский турнир” | январь | учитель ФК |
| 3 | Соревнования по баскетболу посвященные “Дню защиты детей” | июнь | учитель ФК |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **высокий** | **Выше**  **среднего** | **средний** | **высокий** | **Выше**  **среднего** | **средний** |
| 11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 12 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 13 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

**Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.

- Участие в матчевых встречах.

- Участие в соревнованиях.

- Зачеты, тестирования.

**Принципы организации обучения**

1. [Принцип доступности и индивидуализации](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057693)
2. [Принцип постепенности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057694)
3. [Принцип систематичности и последовательности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057695)
4. [Принцип сознательности и активности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057691)
5. [Принцип наглядности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057692)

**Средства обучения**

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

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

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

**Содержание обучения.**

**Развитие баскетбола в России.**

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

**Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

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

**Общая и специальная физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

**Основы техники и тактики игры**

Одним из основных технических приемов баскетбола является ведение мяча, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - является основой для постоянного контроля за ним, а также основой для индивидуального обыгрывания соперника.

Основная стойка при ведении мяча: тело слегка наклонено вперед, ноги в коленях согнуты, таз опущен, голова поднята, плечи развернуты. Во время проводки мяча игрок должен быть в любой момент изменить направление своего движения, сделать остановку, сделать передачу мяча или выполнить бросок по кольцу. Мяч при этом укрывается от соперника корпусом, свободной рукой, плечом. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует при этом силу удара, направление движения и высоту отскока мяча. В этом случае кончики пальцев лишь слегка касаются мяча, при этом игрок не должен смотреть на мяч, а контролировать его своим периферическим зрением. В поле зрения игрока, ведущего мяч, должны находиться его партнеры, игроки другой команды, судьи.

***Передача***: Одним из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола является передача мяча. Это самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Игрок, который отдает пас, отвечает за своевременность, точность, быстроту передачи, ее внезапность для соперников и за удобство обработки мяча.

Основные способы передачи мяча в баскетболе:

- пас от плеча;

- пас от груди;

- пас из-за головы;

- пасы снизу, сбоку, из рук в руки.

Передача от груди является самым эффективным и наиболее распространенным способом передачи мяча партнерам, пока между игроками по команде нет соперников. Держать мяч следует близко к груди и толкают его вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы кисти рук развернулись. После выполнения броска большие пальцы рук должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернутыми друг к другу. Бросок следует выполнять так, чтобы мяч летел в направление груди принимающего. Обычно мяч направляется по прямой - это самый быстрый способ передачи мяча своему партнеру.

Передача с отскоком. При этой передаче мячом ударяют об пол игровой площадки, перед тем как он достигнет партнера. Не всем защитникам удается перехватить мяч, который ударяется об пол, поэтому во многих случаях очень полезна передача с отскоком. Такая передача заставляет защитника принимать неестественную позу, при которой он вынужден согнуть корпус, чтобы достать мяч, который проносится рядом с ним.

Передача над головой. При выполнении такой передачи принимающий игрок должен получить мяч на уровне своего подбородка или выше. Если передача выполнена сверху вниз, то мяч, опускающийся до пояса принимающего, сильно сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить каким образом принять мяч - держа большие пальцы рук вверх или вниз.

Передача из-за спины. В этом случае выполняется передача, при которой передающий берет мяч в руку, обычно это бросающая рука и обводит его вокруг своего корпуса за спиной. И после этого выполняет передачу своему игроку, при этом в то время пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

Существует также ряд "скрытых" передач, которые целесообразно использовать в условиях активной защиты противников, и они дают возможность замаскировать истинное направление паса. Движения, которые выполняет игрок, для передачи мяча своему игроку частично скрыты от глаз опекающего противника и в некоторой мере являются для него полной неожиданностью. В игре применяются такие виды "скрытых" передач: передача за спиной, передача из-за спины, передача под рукой, иногда даже передача из-под ноги. Для выполнения "скрытых" передач характерен короткий замах, для выполнения которого требуется минимум времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев рук. В зависимости от игровой ситуации, расстояние, на которое надо послать мяч партнеру, расположения или направления движения игрока по команде, способов и характера противодействия соперников игрок должен сам решить каким способом передачи мяча ему воспользоваться.

***Подбор*.** Одним из важнейших элементов при игре в баскетбол является подбор (англ. rebound), при котором игрок овладевает мячом после выполнения неудачно 2-х или 3-х очкового броска. Различаются несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите;

- подбор в защите, на своем щите;

- коллективный подбор.

***Перехват***. В баскетболе действия игроков обороны по завладению мячом называется перехват. Такой элемент игры выполняется при броске или передаче мяча игроками атаки.

- Перехват мяча при передаче: Мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы избежать столкновения с нападающим, защитник должен, немного отклонится в сторону, проходя вплотную к нему. Как только он овладел мячом, то ему надо сразу же перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.

- Перехват мяча при ведении. В том случае, когда нападающий противника ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда - необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

**Блокшот** – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими. Но зачастую игроки других линий, которые обладают хорошим прыжком и координацией, очень часто становятся лучшими по данному показателю. Блокшоты - это показатель, который показывает действия игрока при игре в обороне.

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

* обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
* на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
* в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин.): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; “змейкой”.

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

**Методическое указание.** Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

**В основной части** занятия решаются следующие основные задачи:

* обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
* формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
* развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

* по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
* по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);
* по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Рабочая программа** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 1 | 1 | - |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 12 | 1 | 11 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 17 | 1 | 16 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 2 | - | 2 |
| 6. | Тестирование | 1 | - | 1 |
| **Итого:** | | **34** | **4** | **30** |

**Календарно – тематическое планирование 5-7 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата | Кол-во часов | Универсальные учебные действия (УУД) |
|
| 1 | ТБ на занятиях баскетболом. Разучивание стойка игрока (исходные положения) |  | 1 | **Познавательные** – использовать приобретенные знаний, необходимые для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.  Приобрести новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся. Умение осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.  Уметь видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  Систематические занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.  **Коммуникативные** - умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать методические рекомендации для самостоятельных занятий, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.  Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам  **Регулятивные -** умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.  **Личностные -** владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать правильность выполнение упражнения и дозировку нагрузки. Уметь на практике применить полученные знания и умения  . |
| 2 | Развитие баскетбола в России. Стойка игрока. |  | 1 |
| 3 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. |  | 1 |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |  | 1 |
| 5 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях |  | 1 |
| 6 | ОФП. Передачи мяча на месте |  | 1 |
| 7 | Игровое занятие |  | 1 |
| 8 | Сочетание перемещений и передач мяча (бег,  остановки, повороты, прыжки вверх, передачи) |  | 1 |
| 9 | Передачи мяча на месте и в движении. |  | 1 |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений. |  | 1 |
| 11 | Разучивание передач в движении в парах. |  | 1 |
| 12 | ОФП. Передачи мяча в тройках. Учебная игра |  | 1 |
| 13 | Передачи мяча в тройках по «восьмерки» |  | 1 |
| 14 | Игровое занятие. |  | 1 |
| 15 | Совершенствование изученных элементов. |  | 1 |
| 16 | Комбинации из изученных элементов.  Учебная игра |  | 1 |
| 17 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой  стойке. |  | 1 |
| 18 | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. |  | 1 |
| 19 | Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо. |  | 1 |
| 20 | Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо. |  | 1 |
| 21 | Ведение мяча с разной высотой отскока |  | 1 |
| 22 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении |  | 1 |
| 23 | ОФП. Тест на освоение техники ведения мяча. |  | 1 |
| 24 | Броски мяча одной рукой от плеча с места |  | 1 |
| 25 | ОФП и СФП. Игровое занятие |  | 1 |
| 26 | Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением |  | 1 |
| 27 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. |  | 1 |
| 28 | Бросок мяча после остановки  Броски мяча в корзину со средней дистанции.  Штрафной бросок . |  | 1 |
| 29 | Игровое занятие. |  | 1 |
| 30 | ОФП и СФП. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением. |  | 1 |
| 31 | Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением |  | 1 |
| 32 | ОФП и СФП. Персональная опека игрока |  | 1 |
| 33 | Учебная игра в баскетбол. |  | 1 |
| 34 | ОФП. Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения . Штрафной бросок . |  | 1 |
| 35 | Тестирование ОФП И СФП |  |  |  |

Материально-техническое **обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами -2шт.

2. Мячи баскетбольные - 20 шт.

3. Насос ручной со штуцером - 2 шт.

4. Кегли- 10 штук.

5. конусы – 10 штук.

6. Мячи набивные -10 штук.

7. Скакалка – 20 штук.

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. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
10. «Внеурочная деятельность учащихся: Баскетбол (ФГОС)», авторы В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Просвещение, 2013г.