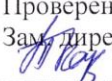



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 35 имени Героя Советского Союза П.И.Коломина»  
городского округа Самара

Утверждаю  
Директор  Н.С.Мушкат  
Приказ № 336 от  
«01» сентября 2022 г.



Проверено  
Зам. директора по УВР  
 Т.В.Казурова

Программа рассмотрена на заседании  
МО классных руководителей  
Протокол № 1 от 29 августа 2022г.  
Руководитель МО  
 И.В.Краснова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5 - 8 классов

«Баскетбол»

Форма организации: спортивная секция

Направление: спортивное

Срок реализации: 2 года

Программа составлена учителями физической культуры

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

**Особенностью данной программы** является её реализация в системе дополнительного образования для детей разных возрастов и различной физической подготовленности.

Основной **целью** программы является пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Гармоничное развитие личности ребенка в целом, профилактика алкоголизма, наркомании и асоциального поведения.

Достижение цели предполагается непосредственно связано со следующими **задачами:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья учащихся.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Разностороннее развитие силовых способностей.
4. Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы, коллективизма.
5. Воспитания привычки к систематическим занятиям, выносливости.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических и практических умений и навыков учащихся.

Освоение программы осуществляется по уровням. В соответствии с общими целями и задачами программы на каждом освоения решаются свои специфические задачи. Каждый ребёнок проходит всё уровни, но имеет возможность самостоятельно выбирать темы продвижения в усвоении программы в зависимости от физической подготовки, способностей, индивидуально-психологических особенностей, уровня притязаний.

Возможность реализации этой программы не предусматривает возрастные ограничения. Т.е. учащиеся как 5-ых, так и следующих классов начинают обучение с первого этапа, далее идут по программе. В кружке по баскетболу 11-13 лет. Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. В процессе обучения используется много эффективных техник, частая смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

Численный состав группы 15-20 учащихся. Занятия проходят один раз в неделю по 40 минут.

Продолжительность учебного года для 5 – 6 – 7 – 8 – 9 классов составляет 34 недели.

№ п/п	Модули	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Основы знаний	15 ч.	10 ч.	7 ч.
2	Двигательные умения и навыки	19 ч.	24 ч.	27 ч.
	<b>Итого</b>	34 ч.	34 ч.	34 ч.

*Оснащенность учебного процесса:*

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха
- Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: [пЦр://\ууууу.рго5У.ги/еBook5/УПеп81ш р!2-га 5-7к1/шс!ex.БI:тl](http://www.pit-press.ru/edu/5-7kl/shchex.BI:tl)
- В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [пир://ту\уу.рго8У.го/еBook8/Бап Р12-га 10-11/шс!ex.пгт1](http://www.pit-press.ru/edu/10-11/shchex.pgt1) В. И. Лях. Физическая культура.
- Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

- Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.
- Футбол (серия «Работаем по новым стандартам» Т.А.Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.
- Методические издания по физической культуре для учителей.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

*Инвентарь:*

- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Баскетбольные щиты с кольцами
- Сетки для баскетбольных колец
- Жилетки игровые разного цвета
- Флажки разметочные с опорой
- Стойки для обводки
- Конусы
- Фишки
- Свисток судейский
- Секундомер

*Список литературы:*

- Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения. Москва, Издательство «Академия», 2007 г
- Джерри.В Краузе/Дон Мейер/, Джерри Мейер/ Баскетбол. Навыки и упражнения. Издательство «Астрель», Москва 2006 г
- Ник Сортел. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. Издательство «Астрель», Москва 2005 г
- Видякин М.В, Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Издательство «Учитель», Волгоград, 2006 г
- Кофман Л.Б, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, физкультура и спорт, 1998 г.
- Журналы Физическая культура в школе, научно-методический журнал.
- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам, серия «Готовимся к олимпиадам», Москва, Глобус
- Спорт в школе, приложение к газете «Первое сентября»

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты:**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

*В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

*В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

*В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области физической культуры:*

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

**Метапредметные результаты :**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

*В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

*В области эстетичной культуры:*

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

*В области физической культуры:*

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

**Предметные результаты:**

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

*В области трудовой культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культурой;
- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

*В области физической культуры:*

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

**Воспитательные результаты** внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

*Первый уровень результатов* – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном в дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Например, в беседе о здоровом образе жизни ребёнок не только воспринимает информацию от педагога, но и невольно сравнивает её с образом самого педагога. Информации будет больше доверия, если сам педагог культивирует здоровый образ жизни.

*Второй уровень результатов* – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной про социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

*Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение предметных умений и навыков: тестирование, наблюдения.

### **Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству,



где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

*Разучивание упражнений* осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

*Игровой и соревновательный* методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Характеристика деятельности обучающегося	Планируемые сроки
<b>Основы знаний</b> (1 год обучения – 15 ч., 2 год обучения – 10 ч., 3 год обучения – 7 ч.)						
1	Краткая характеристика вида спорта.	1 год – 2 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	1 год – 2 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч		Инструктаж по технике безопасности. Страницы истории Зарождение	
2	Требования к технике безопасности.	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч		Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских	

3	Олимпийские игры древности.	1 год – 2 ч 2 год – 2 ч 3 год – 1 ч	1 год – 2 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	1 год – 0 ч 2 год – 1 ч 3 год – 0 ч	игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).
4	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1 год – 2 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	1 год – 1 ч 2 год – 0 ч 3 год – 0 ч	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи
5	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч		современного олимпийского движения. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.
6	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1 год – 2 ч 2 год – 2 ч 3 год – 1 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 0 ч	баскетбол в Российской Федерации на современном этапе. <i>Познай себя</i> Рост - весовые показатели. Правильная и неправильная осанка.
7	Баскетбол в современном обществе. Проведение самостоятельных занятий.	1 год – 5 ч 2 год – 2 ч 3 год – 1 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 0 ч	1 год – 4 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

### Двигательные умения и навыки

(1 год обучения – 19 ч., 2 год обучения – 24 ч., 3 год обучения – 27 ч.)

8	Общая и специальная физическая подготовка.	1 год – 2 ч 2 год – 3 ч 3 год – 3 ч		1 год – 2 ч 2 год – 3 ч 3 год – 3 ч	<b>1 — 2 год обучения</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <b>3 год обучения</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди
---	--	---	--	---	---

					и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	
9	Специальная физическая подготовка.	1 год – 3 ч 2 год – 3 ч 3 год – 4 ч		1 год – 3 ч 2 год – 3 ч 3 год – 4 ч	<b>1 – 2 год обучения</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. <b>3 год обучения</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	
10	Обучение и совершенствовании техники.	1 год – 2 ч 2 год – 3 ч 3 год – 3 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	1 год – 1 ч 2 год – 2 ч 3 год – 2 ч	<b>1 – 2 год обучения</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <b>3 год обучения</b> Дальнейшее обучение технике движений	
11	Обучение и совершенствовании навыков бросков мяча.	1 год – 2 ч 2 год – 3 ч 3 год – 3 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	1 год – 1 ч 2 год – 2 ч 3 год – 2 ч	<b>1 – 2 год обучения</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. <b>3 год обучения</b> Дальнейшее обучение технике движений.	

					Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	
12	Тактика игры в баскетбол.	1 год – 2 ч 2 год – 3 ч 3 год – 4 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 2 ч	1 год – 1 ч 2 год – 2 ч 3 год – 2 ч	<b>1 – 2 год обучения</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». <b>3 год обучения</b> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	
13	Закрепление и зачётные сдачи.	1 год – 2 ч 2 год – 2 ч 3 год – 2 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 0 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 2 ч	<b>1 – 2 год обучения</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <b>3 год обучения</b> Дальнейшее обучение технике движений	
14	Закрепление пройденных тем и применение их на практике.	1 год – 2 ч 2 год – 2 ч 3 год – 2 ч		1 год – 2 ч 2 год – 2 ч 3 год – 2 ч	<b>1 – 2 год обучения</b> Вырывание и выбивание мяча. <b>3 год обучения</b> Перехват мяча	
15	Товарищеские игры.	1 год – 1 ч 2 год – 2 ч 3 год – 3 ч		1 год – 1 ч 2 год – 2 ч 3 год – 3 ч	<b>1 – год обучения</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <b>3 год обучения</b> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение	

					технике движений	
16	Контрольные нормативы.	1 год – 2 ч 2 год – 2 ч 3 год – 2 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	Контрольные нормативы	
17	Итоговое занятие.	1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч		1 год – 1 ч 2 год – 1 ч 3 год – 1 ч	Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания	
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>37</b>	<b>65</b>		

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

##### Раздел основы знаний:

*Вводное занятие:* которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

4. *История развития обучение баскетбола.* В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

##### Раздел двигательные умения и навыки:

5. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

3. *Специальная физическая подготовка* – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальные для баскетболиста как сила.

4. *Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.*

5. *Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением* являются основной техникой игры в баскетбол.

6. *Тактика игры в баскетбол* понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

7. *Закрепление и зачётные сдачи* в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.

8. *Закрепление пройденных тем и применение их на практике* изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

9. *Товарищеские игры (соревнования)* в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

10. *Контрольные нормативы* сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

11. *Итоговое занятие* проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.