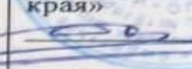


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
Комитет по образованию Администрации города Новоалтайска  
МБОУ "СОШ № 19 города Новоалтайска Алтайского края "

РАССМОТРЕНО На заседании Методического совета  Протокол №1  « 30 » августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ №19 города Новоалтайска Алтайского края»  Долматов О.А. « 30 » августа 2023г.
--	---

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности для 5-х классов  
«Страна «Баскетболия»  
на 2023 – 2024 учебный год

Автор:  
Третьякова Тамара Николаевна  
  
учитель физической культуры

Новоалтайск 2023

Содержание	стр.
1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Нормативная правовая база реализации рабочей программы .....	3
1.2. Цели и задачи курса внеурочной деятельности .....	3
1.3. Место курса в школьном Плане внеурочной деятельности, обозначенном в ООП ООО .....	3
1.4. Формы, методы, технологии организации деятельности обучающихся .....	3
1.5. Формы, способы и средства контроля, проверки и оценки образовательных результатов .....	4
2. Содержание курса .....	4
3. Учебно-тематическое планирование изучения курса .....	6
4. Планируемые образовательные результаты .....	8
5. Измерительные материалы для оценивания планируемых образовательных результатов .....	11
6. Учебно-методическое обеспечение курса .....	12
7. Материально-техническое обеспечение курса .....	13
8. Лист внесения изменений и дополнений .....	14
9. Приложение. Проверка навыков выполнения технических действий .....	15

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Нормативная правовая база реализации рабочей программы

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ 17.12.2010 г.)
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №19 города Новоалтайска Алтайского края» (Рассмотрена на педагогическом совете от 18.05.2015 г. протокол №5, утверждена Приказом директора №253 от «19» мая 2015 г.)
4. Положение об организации внеурочной деятельности при реализации основной образовательной программы основного общего образования в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19 города Новоалтайска Алтайского края» (Рассмотрено на педагогическом совете, протокол № 5 от 25.05.2015 г.; утверждено Приказом директора №273 от 25.05.2015 г.)

### 1.2. Цели и задачи курса внеурочной деятельности<sup>1</sup>

**Цель:** обеспечить планируемые результаты по достижению обучающимися целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Задачи по достижению цели:**

- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов освоения ООП ООО всеми обучающимися;
- сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

### 1.3. Место курса в школьном Плане внеурочной деятельности, обозначенном в ООП ООО

Согласно школьного Плана реализации внеурочной деятельности (п.20) на изучение данного курса в 5 классе отводится 1 час в неделю. Учебных недель в году – 35. Общее количество часов – 35.

### 1.4. Формы, методы, технологии организации деятельности обучающихся

**Формы** организации деятельности обучающихся

Внеурочная деятельность учащихся реализуется в коллективных формах. Занятия внеурочной деятельности по основным направлениям содержат следующие формы работы:

- Работа в группах
- Индивидуальная работа
- Коллективная работа

Ведущие **методы** организации деятельности обучающихся:

- повторный;
- переменный;
- интервальный;

<sup>1</sup> Сформулированы в соответствии с ООП ООО, стр. 5-7

- метод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема работы;
- игровой метод во всех его разновидностях - имитационных, сюжетных, подвижных и спортивных игр;
- соревновательный;
- целостный и расчлененный метод практического выполнения физических упражнений;
- предупреждения и исправления ошибок;
- методы нравственного убеждения;
- поощрение

**Ведущие педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие;
- дифференцированное обучение (применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья);
- коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии;
- технология развития критического мышления на основе игровых ситуаций;
- технология диалога;
- ИКТ-технологии.

**1.5. Формы, способы и средства контроля, проверки и оценки образовательных результатов**

Формы контроля и оценки	Способы контроля и оценки	Средства контроля и оценки
Индивидуальная, групповая по результатам занятий в спортивной секции, участия в соревнованиях, спортивных мероприятиях и т. д.	Самоанализ (анализ педагогом) качественных и количественных показателей достижения в данном виде спорта, по результатам выполнения самостоятельных занятий физической культурой (например, утренней зарядкой), по результатам выполнения домашних заданий. Выполнение контрольных упражнений, учебная игра, участие в соревнованиях и их результативность.	См. п.5

**2. Содержание курса**

Название раздела (темы)	Содержательная составляющая	Процессуальная составляющая
Тема 1 Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры (2 часа)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство обучающихся, выбравших данный курс внеурочной деятельности;</li> <li>- постановка учебной задачи на учебный год;</li> <li>- планирование предстоящей деятельности на учебный год;</li> <li>- получение теоретических сведений о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа в группе по постановке учебной задачи и плана по ее решению на учебный год;</li> <li>- беседа по ТБ;</li> <li>- практическое занятие по изучению правил игры в баскетбол;</li> <li>- беседа о здоровом образе жизни;</li> </ul>

	самочувствие; - ознакомление с правилами техники безопасности и пожарной безопасности	- контрольные тесты и упражнения
Тема 2 Общефизическая подготовка баскетболиста (7 часов)	- развитие физических качеств; - формирование умения проводить разминку баскетболиста; - воспитание стремления к здоровому образу жизни; - формирование умения работать в информационной среде; - освоение социальной роли обучающегося; - развитие самостоятельности; - развитие мотивов учебной деятельности	- изучение сайтов в интернете; - разучивание комплексов ОРУ; - контрольные тесты и упражнения; - подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
Тема 3 Специальная подготовка баскетболиста (7 часов)	- развитие специальных физических качеств обучающихся; - формирование специальных умений и навыков; - использование активных средств информационных технологий для решения познавательных задач; - формирование личностного смысла учения	- просматривание презентаций; - закрепление знаний; - разучивание специальных упражнений - контрольные тесты и упражнения
Тема 4 Техническая подготовка баскетболиста (7 часов)	- овладеть основными техническими приемами баскетболиста	- разучивание технических приемов игры; - контрольные тесты и упражнения; - работа в парах, группах;
Тема 5 Тактическая подготовка баскетболиста (7 часов)	- развитие навыков сотрудничества; - формирование умения использовать различные тактические приемы в игре	- обсуждение основных тактических приемов и их использования в игре; - разучивание тактических приемов игры; - работа в парах, группах; - контрольные тесты и упражнения
Тема 6 Игровая подготовка баскетболиста (3 часа)	- формирование навыков основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке; - формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола; - развитие коммуникативности обучающихся, умение работать и жить в коллективе;	- просмотр видеофильмов и презентаций; - контрольные игры; - обсуждение игровых ситуаций; - работа в парах, группах

	- развитие чувства патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране - развитие самостоятельности	
Тема 7 Контрольные и календарные игры (2 часа)	- формирование умений взаимодействия с другими людьми; - двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола; - формирование умения игровой ориентации в мини-баскетболе	- участие в спортивных праздниках, конкурсах; - участие в матчевых встречах, товарищеских играх с командам аналогичного возраста; - участие в соревнованиях школьного, районного и городского масштабов;

### 3. Учебно-тематическое планирование изучения курса

№ п/п		Название темы	Кол-во часов на изучение темы
		<b>Тема 1. Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры</b>	2 часа
1	1	Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. История возникновения баскетбола в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Сведения о строении и функциях организма человека.	
2	2	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	
		<b>Тема 2. Общефизическая подготовка баскетболиста</b>	7 часов
3	1	Упражнения для рук плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища	
4	2	Упражнения для всех групп мышц	
5	3	Упражнения для развития быстроты	
6	4	Упражнения для развития ловкости	
7	5	Упражнения для развития гибкости	
8	6	Упражнения для развития прыгучести	
9	7	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей» и т.д.	
		<b>Тема 3. Специальная подготовка баскетболиста</b>	7 часов
10	1	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	
11	2	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной	

		вперед, челноком, с поворотом).	
12	3	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	
13	4	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги	
14	5	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	
15	6	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом	
16	7	Метание различных мячей в цель Эстафеты с разными мячами	
		<b>Тема 4. Техническая подготовка баскетболиста</b>	7 часов
17	1	Обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок прыжком и двумя шагами	
18	2	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги Повороты вперед и назад	
19	3	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	
20	4	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	
21	5	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	
22	6	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.	
23	7	Броски двумя руками от груди с двух шагов	
		<b>Тема 5. Тактическая подготовка баскетболиста</b>	7 часов
24	1	Выход для получения мяча на свободное место	
25	2	Обманный выход для отвлечения защитника	
26	3	Розыгрыш мяча короткими передачами	
27	4	Атака кольца	
28	5	«Передай мяч и выходи»	
29	6	Наведение своего защитника на партнера	
30	7	Мини - баскетбол в заданиях	
		<b>Тема 6. Игровая подготовка баскетболиста</b>	3 часа
31	1	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3 мини-баскетбола	
32	2	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 4х4, 5х5 мини-баскетбола	
33	3	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	
		<b>Тема 7. Контрольные и календарные игры</b>	2 часа
34	1	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола	

35	2	Товарищеские игры с командами соседних школ Итоговые контрольные игры	
----	---	--	--

#### 4. Планируемые образовательные результаты

##### Достижение личностных результатов

Развитие личностных УУД:

Система учебных действий	У выпускника будут сформированы:	Выпускник получит возможность для формирования
В рамках <u>когнитивного</u> компонента	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;</li> <li>• ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;</li> <li>• знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</li> <li>• готовности к самообразованию и самовоспитанию</li> </ul>
В рамках <u>ценностного и эмоционального</u> компонентов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;</li> <li>• уважение к истории, культурным и историческим памятникам;</li> <li>• уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;</li> <li>• уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</li> <li>• уважение к ценностям семьи, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;</li> <li>• потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;</li> <li>• позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.</li> <li>• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</li> <li>• компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</li> <li>• морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства;</li> </ul>
В рамках <u>деятельностного</u> (поведенческого) компонента	<ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</li> <li>• умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;</li> <li>• готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</li> <li>• потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;</li> <li>• устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</li> <li>• эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках,</li> </ul>



Система учебных действий	У выпускника будут сформированы:	Выпускник получит возможность для формирования
		направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### Достижение метапредметных результатов

Развиваемые УУД	Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
Регулятивные УУД	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;</li> <li>• самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;</li> <li>• планировать пути достижения целей;</li> <li>• устанавливать целевые приоритеты;</li> <li>• уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;</li> <li>• принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</li> <li>• осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</li> <li>• адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</li> <li>• основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;</li> <li>• построению жизненных планов во временной перспективе;</li> <li>• при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</li> <li>• выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</li> <li>• основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</li> <li>• осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;</li> <li>• адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;</li> <li>• адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;</li> <li>• основам саморегуляции эмоциональных состояний;</li> <li>• прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</li> </ul>
Коммуникативные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;</li> <li>• учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> </ul>

	<p>координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;</li> <li>• аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;</li> <li>• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; строить монологическое контекстное высказывание;</li> <li>• организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</li> <li>• осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</li> <li>• работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>• основам коммуникативной рефлексии;</li> <li>• использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;</li> <li>• отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</li> <li>• продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>• брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</li> <li>• оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;</li> <li>• осуществлять коммуникативную рефлексия как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;</li> <li>• в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</li> <li>• вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;</li> <li>• следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;</li> <li>• устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;</li> <li>• в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.</li> </ul>
--	---	--

Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>• осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>• давать определение понятиям;</li> <li>• устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>• осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>• строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>• работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ставить проблему, аргументировать её актуальность;</li> <li>• самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;</li> <li>• делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.</li> </ul>
-----------------------	--	--

## 5. Измерительные материалы для оценивания планируемых образовательных результатов

Название темы	Самооценка обучающегося: справился			Оценка учителя
	в полной мере	в неполной мере	не справился	
1. Сдача контрольных нормативов				
2. Инструкторская и судейская практика				
3. Теория: правила игры и история возникновения игры баскетбол				
4. Участие в соревнованиях: - школьные - городские - краевые				
Мой результат:				

Критерии для осуществления самооценки и оценки учителя:

Показатели оценки	Качественные показатели	Нормативы
Справился в полной мере	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности,</li> <li>- может самостоятельно</li> </ul>	Сдача тестов по развитию физических качеств.

	организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, - контролировать ход выполнения заданий и оценить его.	
Справился в неполной мере	- допускает ошибки в демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, - испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. - удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.	
Не справился	- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности	

## 6. Учебно-методическое обеспечение курса

Литература для учителя:

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения;
2. Примерная программа основного общего образования по иностранному языку.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
4. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
8. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
9. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
10. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
11. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
12. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
13. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Литература для учащихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

## **7. Материально-техническое обеспечение курс**

### **Технические средства:**

- ✓ физический сервер – 1 шт;
- ✓ рабочая станция (персональный компьютер) – 1 шт.;

### **Программные инструменты:**

- ✓ операционные системы семейства Windows;
- ✓ операционные системы семейства Linux
- ✓ орфографический корректор для текстов на русском и иностранном языках (наличие в рамках MSOffice);
- ✓ графические редакторы Paint, Gimp для обработки растровых изображений;
- ✓ музыкальный редактор (редактор звука);
- ✓ редактор подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
- ✓ редактор видео Windows Movie Maker;
- ✓ ГИС( геоинформационная система) "ДубльГИС";
- ✓ сообщений ONLYOFFICE
- ✓ редактор интернет-сайтов Notepad (Windows);
- ✓ среды для дистанционного он-лайн и оф-лайн сетевого взаимодействия;
- ✓ среда для интернет-публикаций;

**Компоненты на CD и DVD:** электронные приложения к бумажным изданиям; электронные наглядные пособия; электронные тренажёры; электронные практикумы.

## **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

1. Спортивный зал с баскетбольными кольцами и баскетбольной разметкой площадки
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейки гимнастические
4. Баскетбольные мячи для каждого ученика
5. Набивные мячи
6. Стойки (фишки) для обводки
7. Гимнастические маты
8. Скакалки
9. Гимнастические палки
10. Коврики гимнастические
11. Обручи



Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. (В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,5
6 класс	10,0	9,5	8,0	11,0	10,0	9,0
7 класс	9,5	8,2	7,4	10,0	8,5	8,0
8 класс	9,3	8,2	7,3	10,0	8,3	7,8
9 класс	9,3	8,0	7,1	10,1	8,3	7,7

#### ПРОВЕРКА НАВЫКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	20,0	16,0	15,0	22,0	17,5	15,5
6 класс	19,0	15,5	14,0	21,5	17,0	15,0
7 класс	18,0	15,0	12,5	20,0	16,0	14,0

#### ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ С МЕСТА

Условия выполнения:

Учащиеся 5х классов, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз, а 6-классники это делают с расстояния так же 1 метр, но из 5 попыток. С 2 метров производят броски ученики 7 классов, 8-классники испытания проводят уже с 3х

метров. Все ученики 6,7,8х классов бросков делают пять, а шестиклассники – 6. Стоять надо под 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	1 раз	2раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
6 класс	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
7 класс	1 раз	2 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3раза
8 класс	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза

### ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ И 2х ШАГОВ

Условия выполнения:

Испытуемый от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и 2х шагов (разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 класс	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
9 класс	1 раз	2 раза	4 раза	0 раз	1 раз	3 раза

В некоторых таблицах у девушек «тройка» ставится за «0». Это значит, что ученица при правильном выполнении упражнения физически не в состоянии выполнить задание. Например, нет сил добросить мяч до кольца.



## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

[illegible]