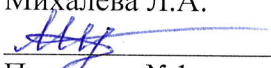


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Рассмотрено на заседании
МО классных руководителей
руководитель МО
Михалева Л.А.




Протокол №1
от «31» августа 2021 г.

Согласовано
Заместитель директора
по ВР
Волынкина ЛГ



«31» августа 2021 г.

Утверждаю
Директор МОУ ИРМО
«Хомутовская СОШ №1»
Романова О.И.



Приказ № _____
«Хомутовская СОШ №1»
2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
детского объединения «Сильные, ловкие, смелые»
направление: физкультурно-спортивное**

Составитель:

Педагог дополнительного образования:
Годова Татьяна Анатольевна

с. Хомутово, 2021г

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка	
Направленность (профиль) программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	<p>Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.</p> <p>Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.</p> <p>В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.</p> <p>Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:</p> <ul style="list-style-type: none">• несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;• перегрузка учебных программ;• ухудшение экологической обстановки;• недостаточное или несбалансированное питание;• стрессовые воздействия;• распространение нездоровых привычек. <p>В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.</p> <p>Баскетбол-это увлекательная игра, которая развивает физические способности: скорость, ловкость, координацию, внимание, реакцию движения. Учит бороться, достигать поставленной цели, воспитывает уважение к сопернику и команд. Баскетбол- это спорт. поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту- это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.</p> <p>Спорт- это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.</p> <p>Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-8 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов</p>

	<p>спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.</p> <p>Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.</p>
Педагогическая целесообразность	<p>в том, что обучение требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.</p> <p>Она является одной из составляющих частей системы физического воспитания, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, педагогическая целесообразность заключается в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных игр занимающимися, для успешного участия в городских и районных соревнованиях.</p>
Отличительные особенности программы	<p>Реализация Программы способствует комплексному решению задач: сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма, улучшению функционального состояния организма, повышению физической и умственной работоспособности, снижению заболеваемости</p>
Адресат программы	<p>Возраст 13-15 лет–это юношеский возраст.</p> <p>Социальная ситуация развития характеризуется в первую очередь тем, что старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Ему предстоит выйти на путь трудовой деятельности и определить своё место в жизни. Ведущая деятельность в юношеском возрасте — познавательная.</p> <p>Широта интеллектуальных интересов часто сочетается с разбросанностью. Это период формирования жизненных планов.</p>
Объем программы	1 год-306 часов
Формы обучения	Очная.
Срок освоения программы	2020-2021

Режим занятий	Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа(час академический 40 мин)
1.2. Цель и задачи программы	
Цель	Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.
Задачи	<p>1. Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики; • Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; <p>2. Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно. <p>3. Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями; • Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся; • Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности; • Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья; • Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения. <p>В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p>
<p>1.3. Содержание программы</p> <p>Основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учётом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами</p>	

физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями и при проведении соревнований. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю, спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Физкультурно- оздоровительная деятельность

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специальной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования

массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно- сосудистой и дыхательной систем.

Оздоровительная ходьба и бег. Закаливающие процедуры и простейшие приёмы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне, гимнастической лестнице): висы, упоры, махи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия. Лазанье по канату. Преодоление полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом).

Легкоатлетические упражнения: техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метание.

В результате ученик должен

знать:

- роль Ф.К. и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий Ф.К. и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание программы обучения:

1. Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- 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).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры

Ожидаемый результат обучения

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоют упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

2.1 Условия реализации программы

Теоретические и практические занятия проводятся на базе школы, спортивного стадиона и спортзала. Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни. Соревнования спортивные и судейство.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе ;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;

Методическое обеспечение

Методы контроля и управления образовательным процессом

- опрос;
- сдача контрольных нормативов
- тестирование.

Контроль проводится в форме наблюдения в сроки, установленные для начального (стартового) контроля и промежуточной (итоговой) аттестации.

Данные заносятся в соответствующий протокол.

Контроль осуществляется по следующим критериям: организационные, информационные, коммуникативные, интеллектуальные умения и навыки.

Мониторинг личностной и поведенческой сферы учащихся проводится два раза в год в начале и конце учебного года. Для проведения мониторинга применяется диагностический инструментарий. На основе данных мониторинга на каждого

	<p>учащегося составляется индивидуальная карта учета результатов обучения и динамики личностного развития в процессе освоения образовательной программы. В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке и регулярные занятия по подготовке к выполнению соответствующих норм комплекса ГТО.</p> <p>Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерско-методического коллектива с учетом выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия разряда (если есть). Итоговая аттестация проводится в конце освоения программы в мае или июне месяце, во время соревновательного периода.</p> <p>Выполнение программы обучения служит основным критерием оценки качества работы педагога дополнительного образования.</p> <p>1. <u>Принцип гуманизации</u> – каждый человек имеет право учиться и получать знания согласно своим интересам; создание комфортной среды для развития гармонично развитой личности.</p> <p>2. <u>Принцип индивидуализации</u> – индивидуальность человека, учёт индивидуальных особенностей.</p> <p>3. <u>Принцип сотрудничества</u> – диалог действий, внимательное отношение к мнению каждого члена коллектива, учёт различных точек зрения.</p> <p>4. <u>Принцип систематичности</u> – обеспечение системной организации от целей, содержания до методов и приёмов, средств и форм деятельности и контроля.</p> <p>5. <u>Принцип научности</u> – достоверная информация и закономерность</p>
<p>Дидактический материал</p>	<p>Мультимедийный материал, видеозаписи, фотографии, специальный мультимедийный проектор, компьютер, литература</p>
<p>Методы обучения</p>	<p>Все используемые методы условно можно разделить на группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности; • методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности; • методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок. <p>Методы организации деятельности по программе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба. 2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение. 3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п. 4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков. 5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на

	<p>практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.</p> <p>6. Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств воспитанников и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на воспитанников.</p>
Формы обучения и виды занятий	<p>Формы организации обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. групповые (обучающие занятия); 2. парные 3. соревновательные 4. практические занятия 5. игровые
<p>Список литературы и источников для учащихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г. 2. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г. 3. . В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г. 	
<p>2.3. Формы аттестации</p>	
<p><u>Промежуточная аттестация</u> обучающихся проводится не реже одного раза в год (май) в виде практической работы с выполнением нормативов и зачёта с тестированием по темам.</p> <p><u>Итоговая аттестация</u> засчитывается автоматически за участие на соревнованиях при получении призового места.</p> <p>Система зачёта и практической работы с выполнением нормативов направлена на фиксирование результатов и отражена в трёх уровнях освоения образовательной программы:</p> <p>I уровень – высокий (оптимальный) – выполнены 5 пунктов зачёта;</p> <p>II уровень – средний (достаточный) – выполнены 3-4 пункта зачёта;</p> <p>III уровень – низкий (минимальный) – выполнены 1-2 пункта зачёта</p>	
Список литературы	<p>При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002г.Ха1507-р; 2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры. 3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. 4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994 5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

	<p>6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).</p> <p>7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.</p> <p>8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.</p> <p>9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.</p> <p>10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.</p> <p>11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеурочное время, Москва, «Просвещение», 1980 год..</p>
--	--

**Учебно-тематический план
(нагрузка 9 часов в неделю)**

№	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теор	прак	
	Раздел 1. Общие основы баскетбола	26	26		
1	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом	2	2		
2	Влияние физических упражнений на организм человека	4	4		
3	Необходимость разминки в занятиях спортом	4	4		
4	Психологическая подготовка баскетболиста	4	4		
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	4	4		
6	Сведения о строении и функциях организма человека	4	4		
7	Техническая подготовка баскетболистов	4	4		
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	100		100	
1	Строевые упражнения	20		20	
2	Упражнения для рук плечевого пояса	8		8	
3	Упражнения для ног	8		8	
4	Упражнения для шеи и туловища	8		8	
5	Упражнения для всех групп мышц	8		8	
6	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»	8		8	
7	Упражнения для развития быстроты	10		10	
8	Упражнения для развития ловкости	10		10	
9	Упражнения для развития гибкости	10		10	
10	Упражнения для развития прыгучести	10		10	

	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	60		60	
1	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м.	10		10	
2	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении	6		6	
3	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).	6		6	
4	Упражнения для развития специальной прыгучести:	6		6	
5	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	6		6	
6	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.	8		8	
7	Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом.	8		8	
8	Линейные, встречные, круговые эстафеты с мячами.	10		10	
	Раздел 4. Техническая подготовка	68		68	
1	Обучение передвижению в стойке баскетболиста.	4		4	
2	Обучение технике остановок прыжком двумя шагами.	4		4	
3	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	4		4	
4	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги	4		4	
5	Повороты вперед и назад.	4		4	
6	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	6		6	
7	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	6		6	
8	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления скорости, высоты отскока	6		6	
9	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,	10		10	