

Календарно тематический план по баскетболу.

| № п/п | Тема занятий | Часы | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Дата проведения | |
|-------|--|------|---|-----------------|------|
| | | | | План | Факт |
| 1 | История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Ведущие спортсмены. Правила безопасности на занятиях. Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и, спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты. | 1 | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Дают характеристику основным физическим качествам. | 07.09.17 | |
| 2 | Прыжки повороты в движении, ловля и передача мяча двумя руками: на уровне груди. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой. Контрольные нормативы. | 2 | Осваивают основу техники передвижений и владения мячом Контролируют свои функциональные возможности | 08.09.17 | |
| 3 | Комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком шагом, бегом. Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося. | 1 | Оценивают физическую подготовленность с помощью контрольных упражнений. | 14.09.17 | |
| 4 | Ведение мяча с поочерёдным переводом с одной руки на другую. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола. Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху с места. Контрольные нормативы. | 2 | Овладевают техникой ведения и передачи мяча. Развивают технику владения мячом и мышечную чувствительность рук. | 15.09.17 | |
| 5 | Понятие об основах технической и тактической подготовки баскетболиста Передвижение приставными шагами (лицом и, спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения. | 1 | Знакомятся с основами классификаций техники и тактики игры. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. | 21.09.17 | |
| 6 | Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча : с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия шагом, бегом. | 2 | Осваивают технику бросков и ведения мяча разными способами | 22.09.17 | |
| 7 | Броски мяча: с места, в прыжке – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления движения, с обводкой препятствия шагом, бегом. | 1 | Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. | 28.09.17 | |
| 8 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Упражнения со скакалками. Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока. Броски мяча в прыжке одной рукой от плеча и сверху | 2 | Формируют интерес к укреплению здоровья, гармоническому физическому развитию Осваивают способы ловли мяча в разных направлениях. | 29.09.17 | |
| 9 | Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной рукой сверху, одной рукой по площадке. Бросок мяча одной рукой сверху в движении после ведения с двух шагов. | 1 | Осваивают специальные координационные способности в освоении данных технических элементов. | 05.10.17 | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|----------|--|
| 10 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой. Перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении). Учебная игра | 2 | Закрепляют специальные координационные способности в освоении данных технических элементов. Укрепляют мышцы плечевого пояса специальными упражнениями. | 06.10.17 | |
| 11 | Упражнения на развитие скоростно-силового потенциала. Бросок с места одной рукой сверху в прыжке. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения. Учебная игра. | 1 | Воспитывают взрывную силу и координационные возможности | 12.10.17 | |
| 12 | Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силового потенциала. Передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку. Учебная игра. | 2 | Изучение техники передач при встречном движении, при поступательном движении. | 13.10.17 | |
| 13 | Передача мяча изученными способами в сопутствующем, при встречном движениях. Бросок мяча одной рукой сверху в движении после ведения с двух шагов. | 1 | Закрепляют функциональные и технические возможности. | 19.10.17 | |
| 14 | Характеристика физических качеств. Упражнения на развитие скоростно-силового потенциала, специальной выносливости. Ведение мяча с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. | 2 | Развивают основные физические качества. | 20.10.17 | |
| 15 | Передвижение приставными шагами (лицом и, спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения «Упражнения снайпера» с трёх точек в радиусе 180 см. Учебная игра. | 1 | Развивают координацию движений, глазомер и мышечную чувствительность рук. | 26.10.17 | |
| 16 | Упражнения на развитие специальной выносливости, специфической координации. Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны. «Соревнования снайперов» с ближних точек. | 2 | Воспитывают функциональные и технические возможности. | 27.10.17 | |
| 17 | Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Ведение с последующим броском после остановки. Учебная игра. | 1 | Продолжают воспитывать координацию движений и осваивать одну из разновидностей бросков | 09.11.17 | |
| 18 | Комплексные упражнения на развитие быстроты и скоростно-силового потенциала, специальной выносливости, специфической координации. Бросок из под кольца. Учебная игра. | 2 | Всесторонне воспитывают морфофункциональные возможности | 10.11.17 | |
| 19 | Передвижение приставными шагами (лицом и, спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения «Упражнения снайпера» с трёх точек в радиусе 180 см. Учебная игра. | 1 | Развивают координацию движений, глазомер и мышечную чувствительность рук. | 16.11.17 | |
| 20 | Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Учебная игра. | 2 | Взаимодействуют в закреплении изучаемых элементов. | 17.11.17 | |
| 21 | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперёк площадки. Остановка, рывок с места и изменение направления. | 1 | Совершенствуют технику разновидностей перемещений по игровой площадке | 23.11.17 | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|----------|--|
| 22 | Техника овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча. Соревнования снайперов - игра «Вокруг света». Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 2 | Осваивают технику овладения мячом. Развивают координацию движений, глазомер и мышечную чувствительность рук. | 24.11.17 | |
| 23 | Правила игры. Официальные жесты судьи. Учебная двухсторонняя игра | 1 | Овладевают правилами игры на практике | 30.11.17 | |
| 24 | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперёк площадки. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание приёмов (передача - ведение – бросок). Учебная игра. | 2 | Воспитывают скоростно-силовые качества в освоении изучаемых элементов. | 01.12.17 | |
| 25 | Захват мяча -вырывание. Выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. | 1 | Осваивают технику овладения мяча в движении и мышечную чувствительность кистей рук. | 07.12.17 | |
| 26 | Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите. Ловля двумя, одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Учебная игра. | 2 | Развивают координационные возможности применяя изучаемые элементы | 08.12.17 | |
| 27 | Использование различных исходных положений при передачах (сидя, стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Броски без отскока от щита, под углом к щиту. Учебная игра. | 1 | Развивают навыки передачи мяча через упражнения в усложненных условиях | 14.12.17 | |
| 28 | Перехват мяча при ведении, при передаче. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Учебная игра. | 2 | Овладевают технику перехвата мяча в движении | 15.12.17 | |
| 29 | Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами, левой и правой рукой с изменением скорости. Бросок после ведения, после отскока. Учебная игра | 1 | Совершенствуют технику ведения мяча и бросков и знакомятся с правилами игры в процессе игры | 21.12.17 | |
| 30 | Броски в прыжке с сопротивлением соперника, подбор, добивание мяча в корзину. Передачи мяча вслед за убегающим, во встречном движении, после поворотов на месте. Двухсторонняя игра с разбором правил игры. | 2 | Овладевают технику бросков в прыжке в усложнённых условиях и технику вариативных передач. | 22.12.17 | |
| 31 | Вторичный инструктаж по ОТ и ТБ Развитие баскетбола в России. Участие российской команды в Олимпийских играх. Упражнения по ОФП. Действия игрока без мяча. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам | 1 | Знакомятся в процессе с историей развития баскетбола и участием российской команды в Олимпийских играх. | 11.01.18 | |
| 32 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Эстафеты с применением изученных элементов. | 2 | Воспитывают свои скоростно-силовые возможности. Закрепляют технику элементов по заданию на скорость. | 12.01.18 | |
| 33 | Силовые и прыжковые упражнения. Броски в прыжке с сопротивлением соперника, подбор, добивание мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Осваивают броски в усложнённых условиях | 18.01.18 | |
| 34 | Упражнения на специальную выносливость. Технические приемы в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Учебная игра. | 2 | Осваивают технические приемы в тактических маневрах | 19.01.18 | |
| 35 | Силовые и прыжковые упражнения с отягощением. Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения. | 1 | Воспитывают в себе силу прыгучесть и координацию | 25.01.18 | |
| 36 | Упражнения на развитие координации. Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения. . Броски в прыжке с сопротивлением соперника, подбор, добивание мяча в корзину | 2 | Воспитывают координационные возможности и закрепляют технику передвижений и бросков. | 26.01.18 | |
| 37 | Скоростно - силовые упражнения. Бросок мяча в | 1 | Осваивают технику броска в | 01.02.18 | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|----------|--|
| | корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра с разбором правил игры. | | прыжке двумя руками со средней и дальней дистанции. | | |
| 38 | Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Сочетание способов передвижения в защите. Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Учебная игра. | 2 | Закрепляют разновидности бросков мяча. | 02.02.18 | |
| 39 | Упражнения на специальную выносливость. Технические приемы в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Учебная игра. | 1 | Осваивают технические приемы в тактических маневрах | 08.02.18 | |
| 40 | Специально развивающие упражнения с предметами, в парах. Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и, спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком). Передачи мяча в тройках, «восьмёркой». Штрафной бросок. Учебная игра. | 2 | Воспитывают координацию передвижений. Осваивают технику бросков на точность со штрафной линии | 09.02.18 | |
| 41 | Перемещение защитника, его положение по отношению к щиту и противнику. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной рукой сверху, одной рукой по площадке. | 1 | Знакомятся с тактикой перемещения и расположения защитника. Закрепляют разновидности передач мяча. | 15.02.18 | |
| 42 | Сочетание способов передвижения в защите. Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Учебная игра. | 2 | Закрепляют разновидности бросков мяча. | 16.02.18 | |
| 43 | Повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения, Передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении. Учебная игра. | 1 | Совершенствуют способы передвижений и передачи мяча изученными способами | 22.02.18 | |
| 44 | Сочетание способов передвижения с техническими приемами в нападении. Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока. | 1 | Обучаются координировать способы передвижения с техническими приемами в нападении. | 24.02.18 | |
| 45 | Использование различных исходных положений при передачах изученными способами (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Двухсторонняя игра. | 2 | Воспитывают координационные способности необходимые для индивидуальных действий в нападении. | 01.03.18 | |
| 46 | Броски мяча: с места – двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, штрафной бросок; одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Соревнования в бросках. | 2 | Совершенствуют навыки изученных способов броска в игровой и соревновательной форме. | 02.03.18 | |
| 47 | Передача мяча изученными способами при встречном движении, при поступательном движении. Бросок одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении. | 1 | Закрепляют технические элементы в передачах мяча и бросках | 10.03.18 | |
| 48 | Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Двухсторонняя игра. | 2 | Закрепляют технические элементы в перемещениях мяча и бросках. | 15.03.18 | |
| 49 | Правила самостоятельного выполнения физических упражнений. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ведения. | 1 | Осваивают правила для самостоятельного выполнения физических упражнений. | 16.03.18 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|----------|--|
| 50 | Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли. Учебная игра. | 2 | Используют технические приемы игры в условиях игровой деятельности, развивают физические качества | 22.03.18 | |
| 51 | Действие с мячом, переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, с шагом и прыжком. Игры 3*3,4*4. | 1 | Воспитывают игровые навыки в учебно-тренировочной игре | 23.03.18 | |
| 52 | Индивидуальные действия в нападении: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета. Двухсторонняя игра. | 2 | Осваивают индивидуальную тактику нападения без мяча | 05.04.18 | |
| 53 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Броски мяча в корзину одной и двумя руками на месте, в прыжке после ведения и ловли с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Осваивают индивидуальную тактику нападения с мячом. | 06.04.18 | |
| 54 | Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Ведение мяча: с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, Двухсторонняя игра. | 2 | Осваивают необходимость того или иного действия в конкретной игровой обстановке. | 12.04.18 | |
| 55 | Комплекс скоростно-силовых, координационных упражнений в структуре физической подготовки баскетболиста. Действие одного защитника против двух нападающих. Учебная игра | 1 | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Развивают физические качества. | 13.04.18 | |
| 56 | Упражнения на развитие специальной выносливости. Ведение мяча: с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Учебная игра. | 2 | Воспитывают специальную выносливость. Закрепляют технику ведения мяча. | 19.04.18 | |
| 57 | Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Челночный бег со скоростным ведением. | 1 | Осваивают индивидуальную тактику защиты согласно поведению нападающего с мячом Воспитывают специальную координацию при ведении мяча. | 20.04.18 | |
| 58 | Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра. | 2 | Координируют передвижения по отношению к нападающему в зависимости от места нахождения мяча. | 26.04.18 | |
| 59 | Индивидуальные действия: противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих. Учебная игра с заданиями. | 1 | Координируют передвижения по заданию тренера. | 27.04.18 | |
| 60 | Индивидуальные действия: действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину. Учебная игра с заданиями. | 2 | Осваивают защитные тактические действия в усложнённых игровых ситуациях. | 03.05.18 | |
| 61 | Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета. Учебная игра с заданиями. | 1 | Воспитывают реакцию и глазомер в атакующих действиях | 04.05.18 | |
| 62 | Индивидуальные действия: выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра с заданиями. | 2 | Взаимодействуют в процессе совместного освоения технических и тактических действий, соблюдают правила безопасности. | 10.05.18 | |
| 63 | Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, действие одного защитника против двух нападающих. Учебная игра с заданиями. | 1 | Закрепляют навыки индивидуальных защитных действий с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде | 11.05.18 | |
| 64 | Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача баскетбольного | 2 | Воспитывают специфическую | 17.05.18 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|----------|--|
| | мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. | | координацию и общую физическую подготовку. | | |
| 65 | Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. ОРУ. Контрольные упражнения. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения. | 1 | Отвечают в форме тестирования на вопросы связанные с физическим воспитанием и спортивной тренировкой. | 18.05.18 | |
| 66 | ОРУ. Контрольные упражнения. Способы противодействия при бросках в корзину. Нападение быстрым прорывом (2*1). Учебная игра | 2 | Осваивают тактику защиты и контратаки. | 24.05.18 | |
| 67 | ОРУ. Контрольные упражнения. Сочетание приёмов. Ведение - остановка прыжком - поворот – передача. Броски по направлению прямо перед щитом. Броски с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 | Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол. | 25.05.18 | |
| 68 | Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение. Двухсторонняя игра. | 2 | Вырабатывают взаимопонимание в тактических действиях. | 31.05.17 | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №60»

«Принято»
Педагогическим советом
протокол от 29.08.2017г. №1

Введено приказом от 29 августа 2017г. №345
Директор МБОУ «СОШ №60»
_____ Шевченко О.М.

Программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол»
для учащихся 5-7 классов (3 часа в неделю)

Составитель: *Салахутдинов Ирек Фаисович*
(физическая культура, первая квалификационная категория.)

«Согласовано»
Заместитель директора _____ *Галиева Э.М.* от 28 августа 2017 г.

«Рассмотрено»
На заседании МО, протокол от 28 августа 2017г. №1
Руководитель МО _____ *Бочкарева Е.В.* от 28.08. 2017г.

г. Набережные Челны

2017г.

Планируемые результаты изучения предмета

| Название раздела | Предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
|--|---|--|---|
| Знания о физической культуре | <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; -характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -ориентироваться в терминологиях технической и тактической подготовки; -характеризовать основные правила игры; -характеризовать историю развития баскетбола, великих баскетболистов. | <p><u>Регулятивные:</u> - Развитие позитивного отношения к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура) для формирования здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -определять наиболее эффективные способы достижения результата; -формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -определение общей цели и путей её достижения; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей; <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих; <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| Общая физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> -организовывать и проводить подвижные и спортивные игры и простейшие соревнования. -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. | | |
| Специальная физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); | | |
| Техническая и тактическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> -выполнять передвижения, сочетание способов передвижения с техническими приёмами, демонстрировать технику ловли передачи мяча, бросков, ведения мяча различными способами, индивидуальные, групповые и командные действия в конкретной игровой обстановке. | | |
| Контрольные упражнения и соревнования. | <ul style="list-style-type: none"> -выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств | | |

Содержание курса внеурочной деятельности.

| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
|---|---|------------------|
| Знания о физической культуре | <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Характеристика психологических и основных физических качеств: силы, быстроты и выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов.</p> <p>Краткие исторические сведения о возникновении баскетбола.</p> <p>Правила игры в баскетбол, жестикуляция судей.</p> <p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</p> <p>Классификация техники и тактики игры. Понятие об основах технической и тактической подготовки баскетболиста.</p> <p>Зарождение баскетбола в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.</p> | 6 |
| Общая физическая подготовка | <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> | 20 |
| Специальная физическая подготовка | <p>Упражнения на развитие силы и прыгучести (с резиновым эспандером и отягощением, со скакалкой) Имитационные упражнения для овладения элементами техники баскетбола.</p> <p>Упражнения на развитие общей выносливости. Имитационное выполнение тактических приёмов в нападении и защите.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> | 15 |
| Техническая и тактическая подготовка | <p>Стойки, способы передвижения, остановки, прыжки, повороты. Ловля мяча, передача мяча на месте, в движении, в прыжке двумя и одной рукой. Броски мяча на месте, в прыжке, в движении, двумя и одной рукой. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.</p> <p>Выполнение технических элементов в усложнённых условиях</p> <p>Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.</p> <p>Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите при различных заданных игровых ситуациях.</p> <p>Технические приемы нападения и защиты в усложнённых условиях</p> | 55 |
| Контрольные упражнения и соревнования. | <p>Участие в соревнованиях по ОФП и по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.</p> | 6 |
| ИТОГО: | | 102 |