

РАССМОТРЕНО:

На Педагогическом совете

МАОУ «Гимназия №13 «Академ».

Протокол № 4

от «01» 10 2024г.

СОГЛАСОВАНО:


Руководитель структурного подразделения

 Д.А. Филимонов

«01» 10 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора
муниципального автономного
общеобразовательного
учреждения «Гимназия № 13
«Академ»


Приказ № 227
от 01.10

А.Г. Кибитченко
МАОУ
Гимназия № 13
«Академ»



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Баскетбол

Возраст обучающихся – 7 – 18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель:

Опарин Р.Ю

Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация, действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам.

Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность — мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных баскетболистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом,

на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка баскетболистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта — баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 164 часов подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке, для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей, и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

6	Контрольные игры	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
7	КПН	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Участие в соревнованиях	По календарю										
9	Медицинский контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Судейские семинары	По календарю										
11	Итоговая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	ИТОГО	154										

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Планируемые личностные, предметные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- умение понимать поставленную задачу, суть учебного задания, характер взаимодействия со сверстниками и педагогом, требования к представлению выполненной работы
- умение оценивать результаты
- развитие индивидуальности личности обучающегося
- наличие интереса к занятиям баскетболом

Предметные результаты:

- знание правил безопасности и гигиены, истории баскетбола:

- умение выполнять подготовительные положения рук и ног, правильное положение корпуса;
- повышение уровня общей физической подготовки на основе применения упражнений из разных видов спорта;
- владение базовыми техническими приемами, индивидуальными тактическими действиями.
- выполнение должных норм общественного поведения и правил поведения;
- участие на школьных и городских соревнованиях

Метапредметные результаты:

- Адекватная позитивная самооценка
- Умение сотрудничать в ходе реализации коллективных спортивных и творческих проектов, решать коллективно и индивидуально спортивные задачи;
- Участие в жизни центра, умение общаться во взаимодействии с другими детьми, взрослыми в совместной спортивной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников, взаимодействовать и работать в группе.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- проявление инициативы в организации и проведении соревнований и др.
- умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- умение анализировать результаты своей деятельности и затрачиваемых ресурсов.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение давать определение понятиям;
- умение выступать в соревнованиях,
- желание расширять свои представления о спорте, продолжать спортивное самообразование.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение эмоционально выражать свое отношение к спорту;
- умение размышлять о спорте, высказывать свои личные впечатления в форме устных высказываний, выступлений; умение применять полученный опыт спортивной деятельности.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Магвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе, утвержденной
приказом № 2516-г от

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности.

«Баскетбол»

Составил:

педагог дополнительного образования

Опарин Р.Ю

Красноярск 2024 г

Техническая подготовка

Первый год	
№ п/п	Тематика практических занятий
1-4	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
5	Стойка баскетболиста. Техника передвижения баскетболиста. Разновидности передач.
6	Передачи мяча в парах на месте и с перемещением. Скрытые передачи.
7-8	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнение с двумя мячами.
9-10	Проходы с места при активном противодействии.
11-12	Техника защиты. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов.
13-14	Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении.
15-16	Тактика нападения. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков.
17-18	Действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов. Упражнения с набивными мячами
Второй год	
1	Техника передвижения баскетболиста. Разновидности передач.
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнение с двумя мячами.
3	Проходы с места при активном противодействии.

4	Техника защиты. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов.
5	Тактика нападения. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков.
6	Действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов. Упражнения с набивными мячами.
7	Многократные передачи мяча в стену с увеличением расстояния. Передачи набивного мяча. Броски и ловля набивного мяча.
8	Передачи мяча: одной рукой снизу - назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину.
9	Ведение мяча на ограниченном участке. Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов.
10	Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча.
11	Расстановка игроков. Взаимодействие игроков на площадке. Игра на два кольца.
12	Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.
13	Техника владения мячом. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед ним.
14-15	Тактика нападения. Действия без мяча. Действия с мячом. Игра на два кольца.
16-17	Групповые действия. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости. Игра на два кольца.
Третий год	
1	Броски со средней и дальней дистанции. Соревнование на большее количество попаданий. Игра на два кольца.

2	Развитие выносливости. Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Игра на два кольца
3	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Контрольные нормативы: челночный бег 3*10 м. Игра на два кольца. Правила соревнований.
4	Игра центровых. Разновидности блока. Упражнения в защите.
5-6	Игра первого номера. Дальние и укороченные передачи. Игра с быстрым отрывом.
7	Контрольные нормативы: передачи мяча (50 передач), Игра на два кольца. Организация судейства.
8	Взаимодействия игроков в защите. Перемещения на задней линии. Игра на два кольца.
9-10	Выполнение обманных движений без мяча центровым игроком. Эстафеты, способствующие совершенствованию способов передвижения в нападении.
11	Комплексы упражнений в парах с набивными мячами. Игра на два кольца.
12	Акробатика, перекаты, разновидности кувырков, упражнения на гибкость. Взаимодействия игроков в нападении. Игра на два кольца.
13	Подбор мяча, брошенного в щит, и первая передача при уходе игрока «в отрыв». Игра на два кольца.
14	Техника владения мячом. Жонглирование двумя мячами. Игра на два кольца.
15-16	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Игра на два кольца. Правила соревнований.
Четвёртый год	
1	Перемещения игроков в различных стойках. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах, тройках.

2	Тактика нападения. Действия с мячом. Выбор способа применения приемов, техники, финтов.
3	Применение изученных взаимодействий двух и трех игроков в условиях нападения против зонной защиты. Игровое упражнение в четвёрках. Игра на два кольца.
4	Контрольные нормативы: челночный бег 3x10м. Игра на два кольца. Правила соревнований.
5	Круговая тренировка: отработка элементов баскетбола по станциям (передачи мяча, броски, перехваты, блоки). Игра на
	два кольца.
6	Командные действия. Нападение против зонной системы защиты 1-2-2 и 1-3-1. Игра на два кольца.
7	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Игра на два кольца. Правила соревнований.
8-9	Тактика защиты. Выбор места в защите с учетом особенностей действий и выполняемой функции нападающего. Игра на два кольца.
10-11	Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной защиты и системе личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций. Игра на два кольца.
12	Соревнования на количество попаданий с разных дистанций в парах. Игра на два кольца.
13	Применение смешанной системы защиты (три в зоне, два лично).
14	Передача мяча в дальнюю и ближнюю половины площадки. Соревнование на большее количество забитых штрафных.
15	Распределение функций игроков. Командная игра.
Пятый год	
1-3	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.

4	Перемещения игроков в различных стойках на скорость. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах у стены.
5	Передачи мяча в сочетании с другими приемами техники игры (передачи с шагом вперед после остановки, с ведением на максимальной скорости и броском по кольцу).
6	Дальние броски с сопротивлением и без сопротивления защитника. Игра на два кольца.
7	Техника защиты. Сочетание передвижений с техническими приемами игры в защите.
8	Правила соревнований. Упражнения с мячами у стены. Личная защита и зонная.
9	Контрольные нормативы. челночный бег 3 по 10 м. Игра на два кольца. Правила соревнований.
10	Выбивание мяча у игрока, выполняющего бросок «крюком». Игра на два кольца.
11	Взаимодействия игроков в защите и нападении. Правила расстановки. Техника передвижений защитника против быстрого челночного бегового.
12	Тактика нападения. Освобождение пространства для действий партнеров.
13	Применение изученных взаимодействий двух и трех игроков. Игра на два кольца.
14	Распределение функций игроков. Командная игра.
15	Нападение против смешанной системы защиты 3-2. Игра на два кольца.
Шестой год	
1	Перемещения игроков в различных стойках на скорость. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах, тройках.

2	Техника нападения. Скрытые передачи мяча игрокам, выходящим для атаки корзины.
3	Эстафеты с передачами мяча и перемещениями. Учебно-тренировочная игра без владения мяча.
4-5	Разновидности передач за спиной. Соревнования в командах на количество попаданий.
6-8	Ведение мяча с переводом за спиной. Игры для совершенствования владения мяча. Игра на два кольца.
9	Броски со средних и дальних дистанций с сокращением времени на подготовку и при активном противодействии Индивидуализация техники применительно к игровым функциям.
10-12	Техника защиты. Передвижение шагом, бегом, спиной вперед, бегом, прыжками в сочетании с бегом.
13-14	Контрольные нормативы: разновидности передач, средние и дальние броски. Игра на два кольца. Правила соревнований.
15-16	Соревнования на количество попаданий со штрафной линии и трёхочковой. Игра на два кольца.
Седьмой год	
1	Переход от одних систем защиты к другим в ходе встречи. Игра на два кольца.
2	Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Игра на два кольца.
3	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
4	Командные действия. Нападение против личного прессинга по всей площадке. Игра на два кольца.

5	Контрольные нормативы: средние и дальние броски. Игра на два кольца.
6	Выбор места в защите с учетом особенностей действий и выполняемой функции нападающего. Игра на два кольца.
7	Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной защиты и системе личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций. Игра на два кольца.
8	Игра первого номера. Получение первого паса при сбрасывании. Игра на два кольца.
9	Игра центрового: передачи мяча, атакующие действия, защита, страховка. Игра на два кольца.
10	Таланки: нападения. Освобождение пространства для действий
	партнеров. Выбор способа применения приемов, техники, финтов, их сочетание и момента для индивидуальных действий при атаке корзины.
11-12	Распределение функций игроков. Командная игра.
13-14	Техника передвижений защитника при получении мяча центровому игроку, расположенным на линии штрафного броска. спиной к щиту, лицом к щиту.
15-16	Личная и зонная защита. Взаимодействия игроков в защите. Игра на два кольца.

Восьмой год	
1	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Игра на два кольца. Правила соревнований.
2	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Игра на два кольца.
3	Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. Игра на два кольца.
4	Учебные игры. Игра по правилам баскетбола. Игра без ведения.
5	Перемещения с обводениями. Игра на два кольца.
6	Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной защиты и системе личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций. Игра на два кольца.
7	Атакующие действия первого номера: дриблинг, быстрый отрыв, вертеть
8-9	Контрольные нормативы: разновидности передач, прыжки через скакалку. Игра на два кольца. Правила соревнований.
10-11	Применение смешанной системы защиты (три в зоне, два лично). Игра на два кольца.
12-13	Сочетание способов перемещений баскетболиста в стойке с тактическими приёмами. Передачи с перемещением - взаимодействие в команде.
14-15	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Игра на два кольца.
Девятый год	
1-3	Контрольные нормативы: штрафные броски (10 попаданий). Игра на два кольца. Организация судейства.
4	Обработка мяча, отскочившего от кольца. Игра на два кольца.

5	Сочетание способов перемещений баскетболиста и стоек с техническими приёмами. Передачи с перемещением - взаимодействие в команде.
6	Разновидности атак. Игра на два кольца.
7	Взаимодействие игроков. Игровая ситуация в пятёрках. Игра на два кольца.
8-9	Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Игра на два кольца.
10-12	Приём мяча. Контрольные нормативы: разновидности передач, прыжки через скакалку. Игра на два кольца. Правила соревнований.
13-14	Инструкторская и судейская подготовка. Игра на два кольца.
15-16	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
Десятый год	
1	Взаимодействия игроков в защите. Перемещения на задней линии. Игра на два кольца.
2	Выполнение обманных движений без мяча центральным игроком. Эстафеты, способствующие совершенствованию способов передвижения в нападении.
3-5	Комплексы упражнений в парах с небивными мячами. Игра на
	два кольца.
6-7	Акробатика: перекаты, разновидности кувырков, упражнения на гибкость. Взаимодействия игроков в нападении. Игра на два кольца.
8	Подбор мяча, брошенного в щит, и первая передача для уходящего «в отрыв». Игра на два кольца.
9-10	Техника владения мячом. Жонглирование двумя мячами. Игра на два кольца.

11	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Игра на два кольца. Правила соревнований.
12	Техника овладения мячом. Перехват поперечных передач мяча, перехват мяча с выходом сбоку и из-за спины с использованием обманных движений.
13	Взаимодействия игроков на площадке. Правила соревнований. Игра на два кольца.
14	Приём мяча. Контрольные нормативы: разновидности передач, прыжки через скакалку. Игра на два кольца.
15-16	Инструкторская и судейская подготовка. Игра на два кольца.
Одиннадцатый год	
1	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
2	Основы методики судейства соревнований в баскетболе. Правила соревнований РФБ.
3	Подводящие подвижные игры. Передачи мяча в прыжке, за голову. Игра на два кольца.
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол. Игра на два кольца.
5	Правила соревнований. Упражнения с мячами в парах и тройках. Развитие ловкости.
6	Эстафеты с мячами с использованием элементов баскетбола. Игра на два кольца.
7-8	Техника овладения мячом. Перехват поперечных передач мяча, перехват мяча с выходом сбоку и из-за спины с использованием обманных движений.
9-10	Взаимодействия игроков на площадке. Правила соревнований. Игра на два кольца.
11-12	Приём мяча. Контрольные нормативы: разновидности передач, прыжки через скакалку. Игра на два кольца.

13-14	Инструкторская и судейская подготовка. Игра на два кольца.
15-16	Групповые действия. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).

Теоретическая подготовка:

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Нормативы:

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места

Пол	Оценка высоты прыжка, (см)
-----	----------------------------

5	Технико-тактическая	42	0	0	6	6	6	6	6	6	6	0
6	Контрольные игры	14	0	0	2	2	2	2	2	2	2	0
7	КПН	1									1	
8	Участие в соревнованиях	По календарю										
9	Медицинский контроль	1	1									
10	Судейские семинары	По календарю										
11	Интегральная	1			1							
	ИТОГО	164	1	0	24	23	23	23	23	23	24	

Таблица оценки тестов

Наименование теста	"5"		"4"		"3"	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
"Змейка" с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег с ведением мяча	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3X10 м/сек						
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3

Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (к-во передач)	19	18	18	17	17	16

Требования к учащимся после прохождения учебного материала:

После прохождения учебного материала учащийся должен:

– Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов

(внимания, памяти, мышления);

- возрастные особенности развития основных физических качеств.

– Уметь:

- овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности

разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

- овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 10 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 5 шт;
- Скакалки – 10 шт;

Литература:

1. Байгулов Ю. И. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.

2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4;
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.