

****

**Программа по внеурочной деятельности**

**«Баскетбол для всех и каждого» 6 кл.**

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Метапредметные результаты освоения программы**.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы баскетбол в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание игры баскетбол как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Личностные результаты освоения программы.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения игры баскетбол . Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами игры баскетбол;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий баскетболом

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях баскетболом;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Содержание курса***  **Формы занятий:**  групповые , индивидуальные , теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;   * занятия оздоровительной направленности; * эстафеты, домашние задания.   **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**   * информационно-познавательные (беседы, показ); * творческие (развивающие игры); * методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).   ***Распределение учебных часов по разделам на 34 учебных недели***     |  |  | | --- | --- | | **Разделы программы** | **6 кл.** | | Теория |  | | ОФП | 18 | | Техника | 30 | | Тактика | 20 | | **Всего:** | 68 | |  |  |     **Раздел I. Теоретическая подготовка**    Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях  двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.  Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.  Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.  **Раздел II. Общая  физическая подготовка**  Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).    ***Раздел* III. Техническая подготовка**  В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.  Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно. Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.  **Техническая подготовка баскетболистов** включает**:** *технику  нападения* и *технику  защиты*.    **Техническая подготовка.**   |  |  | | --- | --- | | Приёмы игры | 6 класс | | Прыжок толчком двух ног |  | | Прыжок толчком одной ноги |  | | Остановка прыжком |  | | Остановка двумя шагами |  | | Повороты вперёд |  | | Повороты назад |  | | Ловля мяча двумя руками на месте |  | | Ловля мяча двумяруками в движении |  | | Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | | Ловля мяча двумя руками  при встречном движении |  | | Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  | | Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | | Ловля мяча одной рукой на месте |  | | Ловля мяча одной рукой в движении | + | | Ловля мяча одной рукой в прыжке | + | | Ловля мяча одной рукой при встречном движении | + | | Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | + | | Ловля мяча оной рукой при движении сбоку | + | | Передача двумя руками сверху |  | | Передача двумя руками от плеча (с отскоком) |  | | Передача двумя руками от груди (с отскоком) |  | | Передача двумя руками снизу (с отскоком) |  | | Передача двум руками с места |  | | Передача двумя руками в движении | + | | Передача двумя руками в прыжке | + | | Передача двумя руками (встречные) | + | | Передача двумя руками (поступательные) | + | | Передача двумя руками на одном уровне |  | | Передача двумя руками (сопровождающие) | + | | Передача мяча одной рукой сверху | + | | Передача мяча одной рукой от головы |  | | Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | + | | Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  | | Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | + | | Передача мяча одной рукой с места | + | | Передача мяча одной рукой в движении | + | | Передача мяча одной рукой в прыжке | + | | Передача мяча одной рукой встречные | + | | Передача мяч одной рукой (поступательные) | + | | Передача мяча одной рукой на одном уровне | + | | Передача мяча одной рукой (сопровождающие) | + | | Ведение мяча с высоким отскоком |  | | Ведение мяча с низким отскоком |  | | Ведение мяча со зрителным контролем |  | | Ведение мяча без зрительного контроля | + | | Ведение мяча  на месте |  | | Ведение мяча по прямой | + | | Ведение мяча по дугам |  | | Ведение мяча  по кругам |  | | Ведение мяча зигзагом | + | | Обводка соперника с изменением высоты отскока | + | | Обводка соперника с изменением направления | + | | Обводка соперника с изменением скорости | + | | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | + | | Обводка соперника с переводом под ногой | + | | Обводка соперника за спиной | + | | Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание) | + | | Броски в корзину двумя руками (дальние) | + | | Броски в корзину двумя руками (средние) |  | | Броски в корзину двумя рукам (ближние) |  | | Броски в корзину двумя руками (добивание) | + | | Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом |  | | Броски в корзину двумя руками под углом к щиту |  | | Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | | Броск в корзину двумя руками с места |  | | Броски в корзину двумя руками  в движении |  | | Броски в корзину двумя руками в прыжке |  | | Броски в корзину двумя руками сверху |  | | Броски в корзину двумя руками снизу |  | | Броски в корзиу двумя руками от груди |  | | Броски в корзину двумя руками сверху вниз | + | | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита |  | | Броски в корзину двумя руками без отскока от щита | + | | Броски в корзину одной рукой сверху | + | | Броски в корзину одной рукой от плеча |  | | Броски в корзину одной рукой снизу |  | | Броски в корзину одной рукой сверху вниз | + | | Броски в корзину одной рукой (добивание) | + | | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита |  | | Броски в корзину одной рукой с места |  | | Броски в корзину одной рукой в движении | + | | Броски в корзину одной рукой в прыжке | + | | Броски в корзину одной рукой (дальние) | + | | Броски в корзину одной рукой (средние) | + | | Броск в корзину одной рукой (ближние) | + | | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | | Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | | Броски в корзину одной рукой параллельно щиту | + |     **Раздел IV**. **Тактическая подготовка**  Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффектное использование средств. Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой ***индивидуальных, групповых и командных действий*.** Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.  **Тактическая подготовка**.  ***Тактика нападения***   |  |  | | --- | --- | | Приёмы игры | 6 класс | | Выход для получения мяча |  | | Выход для отвлечения мяча |  | | Розыгрыш мяча |  | | Атака корзины | + | | «Передай мяч и выходи» |  | | Заслон |  | | Наведение | + | | Пересечение | + | | Треугольник | + | | Тройка | + | | Малая восьмёрка | + | | Скрестный выход | + | | Сдвоенный заслон | + | | Наведение на двух игроков | + | | Система быстрого прорыва | + | | Система эшелонированного прорыва | + | | Система нападения через центрового | + | | Сстема нападения без центрового | + | | Игра в численном большинстве | + | | Игра в меньшинстве | + |   ***Тактика защиты***   |  |  | | --- | --- | | Приёмы игры | 6 класс | | Противодействие получения мяча |  | | Противодействие выходу на свободное место |  | | Противодействие розыгрышу мяча |  | | Противодействие атаке корзины | + | | Подстраховка |  | | Переключение | + | | Проскальзывание | + | | Групповой отбор мяча | + | | Против тройки | + | | Против малой восьмёрки | + | | Против скрестного выхода |  | | Против сдвоенного заслона | + | | Против наведения на двух | + | | Система личной защиты | + | | Система зонной защиты | + | | Систеа смешанной защиты | + | | Система личного прессинга | + | | Система зонного пресинга | + | | Игра в большинстве | + | | Игра в меньшинстве | + |             **Тематическое планирование**  **6 кл.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№**  **п.п** | **Кол-во часов** | **Раздел программы**  **Тема занятия** | **Воспитательные задачи** | | | 1 |  | **Теория .ОФП. (6 ч.)**  ПТБ.  Физическая культура и баскетбол основы здорового образа жизни. Правила соревнований. Ускорения 400-500м. Развитие скоростных качеств .Эстафета. | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.  Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами игры баскетбол. | | 2 |  | Физическая культура и баскетбол основы здорового образа жизни. Правила соревнований. | | 3 | 1 | Правила соревнований. Бег 400-500м. | | 4 | 1 | Правила соревнований. Бег 400-500м. | | 5 | 1 | Развитие скоростных качеств Эстафеты. | | 6 | 1 | Развитие скоростных качеств Эстафеты. | |  |  | **Техническая подготовка (20 ч.)** | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.  Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | 7 | 1 | Ведение мяча с высоким отскоком | | 8 | 1 | Ведение мяча с низким отскоком | | 9 | 1 | Ведение мяча со зрительным контролем | | 10 | 1 | Ведение мяча без зрительного контроля | | 11 | 1 | Ведение мяча  на месте | | 12 | 1 | Ведение мяча по прямой | | 13 | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте | | 14 | 1 | Ловля мяча двумя руками в движении | | 15 | 1 | Ловля мяча двумя руками в прыжке | | 16 | 1 | Ловля мяча двумя руками  при встречном движении | | 17 | 1 | Ловля мяча двумя руками при поступательном движении | | 18 | 1 | Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | | 19 | 1 | Ловля мяча одной рукой на месте | | 20 | 1 | Ловля мяча одной рукой в движении | | 21 | 1 | Броски в корзину одной рукой (дальние) | | 22 | 1 | Броски в корзину одной рукой (средние) | | 23 | 1 | Броски в корзину одной рукой (ближние) | | 24 | 1 | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | | 25 | 1 | Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | | 26 | 1 | Броски в корзину одной рукой параллельно щиту | |  |  | **ОФП (12ч.)** | Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. | | 27 | 1 | Упражнения для развития силы. | | 28 | 1 | Упражнения для развития быстроты. | | 29 | 1 | Упражнения для развития гибкости. | | 30 | 1 | Упражнения для развития ловкости. | | 31 | 1 | Упражнения для развития общей выносливости | | 32 | 1 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | | 33 | 1 | Упражнения для развития силы. | Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности. | | 34 | 1 | Упражнения для развития быстроты. | | 35 | 1 | Упражнения для развития гибкости. | | 36 | 1 | Упражнения для развития ловкости. | | 37 | 1 | Упражнения для развития общей выносливости | | 38 | 1 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | |  |  | **Техническая подготовка (10 ч.)** | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.  Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности. | | 39 | 1 | Ведение мяча по дугам | | 40 | 1 | Ведение мяча зигзагом | | 41 | 1 | Обводка соперника с изменением скорости | | 42 | 1 | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | | 43 | 1 | Обводка соперника с переводом под ногой | | 44 | 1 | Обводка соперника с переводом под ногой | | 45 | 1 | Обводка соперника за спиной | | 46 | 1 | Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание) | | 47 | 1 | Броски в корзину двумя руками (добивание) | | 48 | 1 | Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | |  |  | **Тактическая подготовка (20 ч.)** | Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности.  Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности. | | 49 | 1 | Выход для получения мяча | | 50 | 1 | Выход для отвлечения мяча | | 51 | 1 | Розыгрыш мяча | | 52 | 1 | Атака корзины | | 53 | 1 | «Передай мяч и выходи» | | 54 | 1 | Заслон | | 55 | 1 | Наведение | | 56 | 1 | Пересечение | | 57 | 1 | Треугольник | | 58 | 1 | Тройка | | 59 | 1 | Противодействие получения мяча | | 60 | 1 | Противодействие выходу на свободное место | | 61 | 1 | Переключение | | 62 | 1 | Проскальзывание | | 63 | 1 | Групповой отбор мяча | | 64 | 1 | Противодействие розыгрышу мяча | | 65 | 1 | «Передай мяч и выходи» |  | | 66 | 1 | Заслон | | 67 | 1 | Наведение | | 68 | 1 | Противодействие получения мяча | |

**Программа по внеурочной деятельности**

**«Баскетбол для всех и каждого» 5 кл.**

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Метапредметные результаты освоения программы**.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы баскетбол в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание игры баскетбол как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Личностные результаты освоения программы.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения игры баскетбол . Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами игры баскетбол;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий баскетболом

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях баскетболом;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Содержание курса***  **Формы занятий:**  групповые , индивидуальные , теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;   * занятия оздоровительной направленности; * эстафеты, домашние задания.   **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**   * информационно-познавательные (беседы, показ); * творческие (развивающие игры); * методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).   ***Распределение учебных часов по разделам на 34 учебных недели***     |  |  | | --- | --- | | **Разделы программы** | **5 кл.** | | Теория | 2 | | ОФП | 16 | | Техника | 21 | | Тактика | 14 | | Игровая | 10 | | Соревнования | 5 | | **Всего:** | 68 |     **Раздел I. Теоретическая подготовка**    Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях  двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.  Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.  Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.  **Раздел II. Общая  физическая подготовка**  Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).    ***Раздел* III. Техническая подготовка**  В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.  Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно. Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.  **Техническая подготовка баскетболистов** включает**:** *технику  нападения* и *технику  защиты*.    **Техническая подготовка.**   |  |  | | --- | --- | | Приёмы игры | 5 класс | | Прыжок толчком двух ног | + | | Прыжок толчком одной ноги |  | | Остановка прыжком | + | | Остановка двумя шагами |  | | Повороты вперёд |  | | Повороты назад |  | | Ловля мяча двумя руками на месте |  | | Ловля мяча двумяруками в движении |  | | Ловля мяча двумя руками в прыжке | + | | Ловля мяча двумя руками  при встречном движении |  | | Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  | | Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | | Ловля мяча одной рукой на месте |  | | Ловля мяча одной рукой в движении | + | | Ловля мяча одной рукой в прыжке | + | | Ловля мяча одной рукой при встречном движении | + | | Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | + | | Ловля мяча оной рукой при движении сбоку | + | | Передача двумя руками сверху |  | | Передача двумя руками от плеча (с отскоком) |  | | Передача двумя руками от груди (с отскоком) |  | | Передача двумя руками снизу (с отскоком) |  | | Передача двум руками с места |  | | Передача двумя руками в движении | + | | Передача двумя руками в прыжке | + | | Передача двумя руками (встречные) | + | | Передача двумя руками (поступательные) | + | | Передача двумя руками на одном уровне |  | | Передача двумя руками (сопровождающие) | + | | Передача мяча одной рукой сверху | + | | Передача мяча одной рукой от головы |  | | Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | + | | Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  | | Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | + | | Передача мяча одной рукой с места | + | | Передача мяча одной рукой в движении | + | | Передача мяча одной рукой в прыжке | + | | Передача мяча одной рукой встречные | + | | Передача мяч одной рукой (поступательные) | + | | Передача мяча одной рукой на одном уровне | + | | Передача мяча одной рукой (сопровождающие) | + | | Ведение мяча с высоким отскоком |  | | Ведение мяча с низким отскоком |  | | Ведение мяча со зрителным контролем |  | | Ведение мяча без зрительного контроля | + | | Ведение мяча  на месте |  | | Ведение мяча по прямой | + | | Ведение мяча по дугам |  | | Ведение мяча  по кругам |  | | Ведение мяча зигзагом | + | | Обводка соперника с изменением высоты отскока | + | | Обводка соперника с изменением направления | + | | Обводка соперника с изменением скорости | + | | Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | + | | Обводка соперника с переводом под ногой | + | | Обводка соперника за спиной | + | | Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание) | + | | Броски в корзину двумя руками (дальние) | + | | Броски в корзину двумя руками (средние) |  | | Броски в корзину двумя рукам (ближние) |  | | Броски в корзину двумя руками (добивание) | + | | Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом |  | | Броски в корзину двумя руками под углом к щиту |  | | Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | | Броск в корзину двумя руками с места |  | | Броски в корзину двумя руками  в движении |  | | Броски в корзину двумя руками в прыжке |  | | Броски в корзину двумя руками сверху |  | | Броски в корзину двумя руками снизу |  | | Броски в корзиу двумя руками от груди |  | | Броски в корзину двумя руками сверху вниз | + | | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита |  | | Броски в корзину двумя руками без отскока от щита | + | | Броски в корзину одной рукой сверху | + | | Броски в корзину одной рукой от плеча |  | | Броски в корзину одной рукой снизу |  | | Броски в корзину одной рукой сверху вниз | + | | Броски в корзину одной рукой (добивание) | + | | Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита |  | | Броски в корзину одной рукой с места |  | | Броски в корзину одной рукой в движении | + | | Броски в корзину одной рукой в прыжке | + | | Броски в корзину одной рукой (дальние) | + | | Броски в корзину одной рукой (средние) | + | | Броск в корзину одной рукой (ближние) | + | | Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | | Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | | Броски в корзину одной рукой параллельно щиту | + |     **Раздел IV**. **Тактическая подготовка**  Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффектное использование средств. Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой ***индивидуальных, групповых и командных действий*.** Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.  **Тактическая подготовка**.  ***Тактика нападения***   |  |  | | --- | --- | | Приёмы игры | 5 класс | | Выход для получения мяча | + | | Выход для отвлечения мяча |  | | Розыгрыш мяча |  | | Атака корзины | + | | «Передай мяч и выходи» |  | | Заслон |  | | Наведение | + | | Пересечение | + | | Треугольник | + | | Тройка | + | | Малая восьмёрка | + | | Скрестный выход | + | | Сдвоенный заслон | + | | Наведение на двух игроков | + | | Система быстрого прорыва | + | | Система эшелонированного прорыва | + | | Система нападения через центрового | + | | Сстема нападения без центрового | + | | Игра в численном большинстве | + | | Игра в меньшинстве | + |   ***Тактика защиты***   |  |  | | --- | --- | | Приёмы игры | 5 класс | | Противодействие получения мяча | + | | Противодействие выходу на свободное место |  | | Противодействие розыгрышу мяча |  | | Противодействие атаке корзины | + | | Подстраховка |  | | Переключение | + | | Проскальзывание |  | | Групповой отбор мяча | + | | Против тройки |  | | Против малой восьмёрки | + | | Против скрестного выхода |  | | Против сдвоенного заслона | + | | Против наведения на двух | + | | Система личной защиты | + | | Система зонной защиты | + | | Система смешанной защиты |  | | Система личного прессинга | + | | Система зонного пресинга |  | | Игра в большинстве | + | | Игра в меньшинстве | + | |

**Тематическое планирование**

**5 кл.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п** | **Количество часов** | **Раздел программы**  **Тема занятия** | **Воспитательные задачи** |
|
|
| 1 | 1 | **Теория.(2 ч.) ОФП. (4 ч)**  ПТБ.  Физическая культура и баскетбол основы  здорового образа жизни. Правила соревнований.  Ускорения 200-300м.  Развитие скоростных качеств .Эстафета. | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.  Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами игры баскетбол.  Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.  Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности |
| 2 | 1 | Физическая культура и баскетбол основы  здорового образа жизни. Правила соревнований. |
| 3 | 1 | Правила соревнований. Бег 200-300м. |
| 4 | 1 | Правила соревнований. Бег 200-300м. |
| 5 | 1 | Развитие скоростных качеств Эстафеты. |
| 6 | 1 | Развитие скоростных качеств Эстафеты. |
|  |  | **Техническая подготовка (5 ч.)**  **Игровая (10 ч.)**  **Тактическая (5 ч.)** |
| 7 | 1 | Прыжок толчком двух ног |
| 8 | 1 | Игровая |
| 9 | 1 | иГРОВАЯ |
| 10 | 1 | Остановка двумя шагами |
| 11 | 1 | Игровая |
| 12 | 1 | Повороты назад |
| 13 | 1 | Игровая |
| 14 | 1 | Ловля мяча двумя руками в движении |
| 15 | 1 | Игровая |
| 16 | 1 | Ловля мяча двумя руками  при встречном движении |
| 17 | 1 | Игровая |
| 18 | 1 | Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |
| 19 | 1 | Игровая |
| 20 | 1 | Игровая |
| 21 | 1 | Игровая |
| 22 | 1 | Ловля мяча одной рукой в прыжке |
| 23 | 1 | Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.  Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности.  Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.  Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 24 | 1 | Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |
| 25 | 1 | Передача двумя руками сверху |
| 26 | 1 | Передача двумя руками от плеча (с отскоком) |
|  |  | **ОФП (12ч.)** |
| **27** | **1** | ***Упражнения для развития силы*.** |
| 28 | 1 | Упражнения для развития быстроты. |
| 29 | 1 | Упражнения для развития гибкости. |
| 30 | 1 | Упражнения для развития ловкости. |
| 31 | 1 | Упражнения для развития общей выносливости |
| 32 | 1 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |
| 33 | 1 | Упражнения для развития силы. |
| 34 | 1 | Упражнения для развития быстроты. |
| 35 | 1 | Упражнения для развития гибкости. |
| 36 | 1 | Упражнения для развития ловкости. |
| 37 | 1 | Упражнения для развития общей выносливости |
| 38 | 1 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |
|  |  | **Техническая подготовка (16 ч.)**  **Соревнования(5 ч.)** |
| 39 | 1 | Передача двумя руками от груди (с отскоком) |
| 40 | 1 | Передача двумя руками в движении |
| 41 | 1 | Передача двумя руками в прыжке |
| 42 | 1 | Передача двумя руками (поступательные) |
| 43 | 1 | Передача двумя руками (сопровождающие) |
| 44 | 1 | Передача двумя руками (сопровождающие) |
| 45 | 1 | Передача мяча одной рукой сверху |
| 46 | 1 | Ведение мяча по прямой |
| 47 | 1 | Ведение мяча по дугам |
| 48 | 1 | Ведение мяча зигзагом |
| 49 | 1 | Обводка соперника с изменением высоты отскока |
| 50 | 1 | Обводка соперника с изменением направления |
| 51 | 1 | Обводка соперника с изменением скорости |
| 52 | 1 | Соревнования |
| 53 | 1 | Соревнования |
| 54 | 1 | Броски в корзину двумя руками (дальние) |
| 55 | 1 | Соревнования | Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности.  Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 56 | 1 | Броски в корзину двумя руками (ближние) |
| 57 | 1 | Соревнования |
| 58 | 1 | Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом |
| 59 | 1 | Соревнования |
|  |  | **Тактическая подготовка (6 ч.)** |
| 60 | 1 | Выход для получения мяча |
| 61 | 1 | Выход для отвлечения мяча |
| 62 | 1 | Розыгрыш мяча |
| 63 | 1 | Атака корзины |
| 64 | 1 | «Передай мяч и выходи» |
| 65 | 1 | Противодействие получения мяча |
| 66 | 1 | Розыгрыш мяча |
| 67 | 1 | Атака корзины |
| 68 | 1 | «Передай мяч и выходи» |