

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Дагестан**  
**Администрация муниципального образования Городской округ "город**  
**Хасавюрт"**  
**МКОУ «Гимназия № 1»**

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***  
***(оздоровительной направленности)***

***Спортивный кружок***  
**«Баскетбол для всех и каждого»**

*возраст обучающихся - 6класс*

*составитель : учитель физической культуры Мингбатыров И.Х.*

*Хасавюрт, 2023 г*

## **Рабочая программа спортивного кружка «Баскетбол для всех и каждого»**

составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один учебный год по 1 разу в неделю по(90мин.)

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

В программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008).

В результате освоения содержания программного материала спортивной секции «Баскетбол для всех и каждого» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

В результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

**Учащиеся должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
  - выполнять перемещения в стойке;
  - остановку в два шага и прыжком;
  - выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
  - бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
  - владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
  - выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
  - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
  - выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
  - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
  - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты Спортивного кружка «Баскетбол для всех и каждого»**

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является:

формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

### **Уровень подготовки учащихся.**

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка «**Баскетбол для всех и каждого**» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

#### **Учащиеся должны знать:**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам

### **Содержание программы спортивного кружка «Баскетбол для всех и каждого»**

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.

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. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

### **Теоретическая подготовка**

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## **Физическая подготовка**

### 1. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### 2. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка**

### 1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

### 2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

- Ловля катящегося мяча в движении.

### 3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### 4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

#### **Тактическая подготовка**

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.

### **Подвижные игры баскетбольной направленности.**

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надутым мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На б При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

**Сроки реализации:** 2023-2024 учебный год.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

**Режим занятий:** Занятия в секции проводится 2 раза в неделю по (90мин).

**Ожидаемые результаты:**

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

**Форма подведения итогов реализации программы:**

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

**Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

**Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Календарно- тематическое планирование спортивного кружка  
«Баскетбол для всех и каждого»**

№		Название темы	Тип подго- товки	Кол-во часов	Дата проведения
1.	1	Развитие баскетбола в России. Правила игры. ОФП.	Теор.Тех.	2	
2.	2	Гигиена и меры безопасности на занятиях. ОФП.	Теор.Тех..	2	
3.		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
	3	Единая спортивная классификация. ОФП.	Теор. ОФП	2	
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	2	
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.		2	
	6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2	
	7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	2	
	8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	2	
	9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
	10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2	
	11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2	
	12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2	
	13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
	14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных	Теор. Техн.	2	

		способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.			
15		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	2	
16		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	2	
17		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2	
18		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2	
19		Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	2	
20		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2	
21		Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2	
22		Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	2	
23		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2	
24		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2	
25		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	2	
26		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2	
27		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
28		Противодействие взаимодействию двух	Такт.	2	

		игроков – «заслону в движении». СФП	СФП		
	29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2	
	30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	2	
<b>4</b>		<b>Основы техники и тактики игры</b>			
	31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2	
	32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	2	
	33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2	
	34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2	
	35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2	
	36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2	
	37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
	38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
	39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	2	
	40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	2	
	41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	

42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2	
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2	
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		2	
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2	
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2	
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	2	
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2	
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	2	
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	2	
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2	
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2	
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2	
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2	

	55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2	
	56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2	
	57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2	
	58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
<b>5</b>		<b>Контрольные игры и соревнования</b>			
	59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
	60	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2	
	61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	2	
	62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
	63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП		
<b>6</b>		<b>Тестирование</b>			
	64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2	
	65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.		2	
	66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
	67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
	68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
	70	Учебная игра.	Техн.	2	
		<b>Итого:</b>	70	140	

### Методическое обеспечение:

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007»
9. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
10. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях- М.: Просвещение, 2001
11. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов- М.: Просвещение, 1998.
12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.: Просвещение, 1997,
13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
14. «Теория и методика физической культуры СПб. издательство «Лань», 2003»
15. «Физическая культура» Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2019
16. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.: ИД «Форум», 2020

## Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	ПОЛ	показатели		
		12 лет		
		5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,6	9,3	10,0
	ж	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,2	17,2	18,2
	ж	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	205	190	175
	ж	175	165	155

## Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	11 - 12 лет	
	Мальчики	Девочки
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20 - 22	22 - 24
10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	5 - 7	5 - 7
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1

### Материально-техническое обеспечение занятий:

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 6 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;
- Маты - 4шт.