

Министерство образования и науки Алтайского края

краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья "Михайловская общеобразовательная школа-интернат"

Утверждаю  
директор КГБОУ «Михайловская  
общеобразовательная школа-  
интернат»

\_\_\_\_\_ М.А.Убраев

Приказ от 18.09.2023 г. № 163-О

Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: обучающиеся 7- 18 лет

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель: И.В. Ушакова,  
учитель  
физической культуры.

с.Михайловское 2023 г.

## Содержание программы

Пояснительная записка .....	3
Содержание изучаемого курса .....	7
Планируемые результаты.....	8
Тематический план .....	11
Материально-техническое обеспечение.....	13

## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Баскетбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

□ Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

□ Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" ;

□ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. No

□ Адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы КГБОУ «Михайловская общеобразовательная школа-интернат » (приказ №163 -О от 18.09.2023г.);

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

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. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. 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.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Набор в группу** - свободный, он основан на желании детей и родителей заниматься спортом и освоить дополнительно элементы спортивных игр и безопасные навыки подвижных игр, а так же повысить уровень двигательной активности.

**Актуальность программы.** Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

**Отличительные особенности программы.** В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относится реабилитация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области детей с ограниченными возможностями средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях. Для этого и создана программа «Баскетбол», позволяющая не только повысить мотивацию к занятиям спортом, но и удовлетворить потребности детей в минимальной двигательной нагрузке.

**Адресат программы** – воспитанники с ограниченными возможностями здоровья и сопутствующими диагнозами. Как известно, нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой, в свою очередь, неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. Одной из главных причин, затрудняющих формирование у детей с ОВЗ двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, накладывающие отрицательный отпечаток не только на физическое развитие, но и на социализацию личности, на развитие познавательной и трудовой деятельности, социально-трудовую адаптацию по окончании школы. Характерными признаками недостатков моторики детей с ОВЗ являются однообразие, угловатость, неритмичность. В некоторых случаях имеет место замедленность движений или, напротив, общее двигательное беспокойство, нарушается способность к тонким и точным движениям, выработке относительно сложных двигательных стереотипов (особенно по речевой инструкции), быстрой смене моторных установок, при этом элементарные движения оказываются относительно сохраненными. У одних детей нарушается формирование целенаправленных движений, а у других – запаздывает автоматизация ряда движений.

**Объем программы:** программа рассчитана на один год обучения 35 часов в год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 2 часа, с учетом диагнозов и психофизических особенностей учащихся коррекционной школы.

**Форма обучения** – очная.

#### Методы обучения

Словесные	Наглядные	Практические
Объяснение, рассказ, замечания	Показ упражнений	Метод практических упражнений
Команды, распоряжения, указания	Показ учебных наглядных пособий	Метод дистанционного управления
Подсчет	Показ видеофильмов	Метод стимулирования

**Метод практических упражнений** основан на двигательной деятельности воспитанников. Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений: выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения:

- отдельно, а затем объединяя их в целое; выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.); использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.), использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.), использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения, использование изученного движения в сочетании с другими действиями
- (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.), изменение исходных положений для выполнения упражнения (например,
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола), изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной
- опоре, на мяче и т.д.), изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как
- темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д., изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх
- выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

**Метод дистанционного управления** (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд; Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

**Метод стимулирования двигательных действий** связан напрямую с игровой деятельностью – закрепление приобретённых двигательных навыков в двухсторонних и подвижных играх. В основу методики физической подготовки по программе «Спортивные и подвижные игры» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

**Тип занятия:** теоретические, практические.

**Цели:**

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 7-18 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

**Задачи работы секции:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 лет.

Сроки реализации: 2023-2024 учебный год.

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

Режим занятий: Занятия в кружке проводится 1 раз в неделю по 2 ч (90 мин).

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; – снижение количества правонарушений среди подростков. – 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.

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; – пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы: соревнования

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

Средства обучения:

Баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, баскетбольные кольца.

Занятия проходят в спортивном зале

**Ожидаемый результат.**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

Знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
2. Правила техники безопасности.
3. Оказание помощи при травмах и ушибах.
4. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

6. Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. Основное содержание правил по баскетболу.
8. Жесты судьи по баскетболу.
9. Игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

Уметь:

1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. Выполнять технические приемы и тактические действия;
3. Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. Демонстрировать жесты судьи;
6. Проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. Ловлю и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Качества личности учащихся**

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:  
**сила воли** - способность преодолевать значительные затруднения.

**трудолюбие, настойчивость, терпеливость** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

**выдержка и самообладание** – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

**решительность** – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

**мужество и смелость** – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

**уверенность в своих силах** – это качество, является основой бойцовского характера.

**дисциплинированность** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

**самостоятельность и инициативность** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

**воля к победе** – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

## Учебный план

### Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте - 1 ч.

Теоретическая работа №1. Т.Б. на занятиях по баскетболу. Основы здорового образа жизни.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка - 12 ч.

Практическая работа №1. Бег 500 метров

Практическая работа №2. Бег 1000 метров

Практическая работа №3. Бег 2000 метров.

Практическая работа №4. Челночный бег.

Практическая работа №5. Развитие прыгучести, прыжки в длину

Практическая работа №6. Круговая тренировка развитие ОФП на силу

Практическая работа №7. Развитие координации, упражнения на равновесие

Практическая работа №8. Беговые упражнения в парах сведением мяча

Практическая работа №9. Бег на короткие дистанции, ускорения

Практическая работа №10. Челночный бег 4х9 спиной вперед

Практическая работа №11. Подтягивание развитие силы

Практическая работа №12. Круговая тренировка на развитие выносливости

### Раздел 3. Основы техники игры в баскетбол - 22ч.

Практическая работа №1. Ведение мяча, остановки, развороты

Практическая работа №2. Упражнения в парах на технику ведения мяча

Практическая работа №3. Индивидуальная работа с мячом

Практическая работа №4. Эстафеты с элементами ведения мяча

Практическая работа №5. Упражнения в парах на технику ведения мяча

Практическая работа №6. Игра по специальным правилам в баскетбол

Практическая работа №7. Технические упражнения с мячом

Практическая работа №8. Техника выполнения передачи мяча на месте

Практическая работа №9. Эстафеты с передачами мяча

Практическая работа №10. Техника выполнения передачи мяча в движении

Практическая работа №11. Передача мяча одной и двумя руками

Практическая работа №12. Передача мяча с переводом за спиной на месте и в движении.

Практическая работа №13. Техника выполнения броска, виды бросков

Практическая работа №14. Техника выполнения броска из-под кольца в движении

Практическая работа №15. Броски со средней дистанции с защитником

Практическая работа №16. Броски с трех очковой линии

Практическая работа №17. Штрафные броски

Практическая работа №18. Техника выполнения броска в прыжке

Практическая работа №19. Броски в кольцо с места, в движении, из-под защитника.

Практическая работа №20. Техника ловли мяча

Практическая работа №21. Техника выполнения переводов, финтов; виды переводов, финтов.

Практическая работа №22. Подведение итогов года. Определение задания на лето, планов на следующий учебный год

## Учебно-тематический план

п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте - 1 ч.</b>					
1	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Основы здорового образа жизни.	1	1		Беседа
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка - 12 ч.</b>					
2	Бег 500 метров	2		2	Практическая работа



3	Бег 1000 метров	2		2	Практическая работа
4	Бег 2000 метров	2		2	Практическая работа
5	Челночный бег	2		2	Практическая работа
6	Развитие прыгучести, прыжки в длину	2		2	Практическая работа
7	Круговая тренировка развитие ОФП на силу	2		2	Практическая работа
8	Развитие координации, упражнения на равновесие	2		2	Практическая работа
9	Беговые упражнения в парах с ведением мяча	2		2	Практическая работа
10	Бег на короткие дистанции, ускорения	2		2	Практическая работа
11	Челночный бег 4х9 спиной вперед	2		2	Практическая работа
12	Подтягивание развитие силы	2		2	Практическая работа
13	Круговая тренировка на развитие выносливости	2		2	Практическая работа
<b>Раздел 3. Основы техники игры в баскетбол- 22ч.</b>					
14	Ведение мяча, остановки, развороты	2		2	Практическая работа
15	Упражнения в парах на технику ведения мяча	2		2	Практическая работа
16	Индивидуальная работа с мячом	2		2	Сдача норматива
17	Эстафеты с элементами ведения мяч	2		2	Сдача норматива
18	Упражнения в парах на технику ведения мяча	2	0,5	1,5	Беседа Практическая работа
19	Игра по специальным правилам в баскетбол	2	0,5	1,5	Беседа наблюдение
20	Технические упражнения с мячом	2	0,5	1,5	Беседа наблюдение
21	Техника выполнения передачи мяча на месте	2	0,5	1,5	Беседа наблюдение
22	Эстафеты с передачами мяча	2		2	Беседа наблюдение
23	Техника выполнения передачи мяча в движении	2		2	Беседа наблюдение
24	Передача мяча одной и двумя руками	2		2	Беседа наблюдение
25	Передача мяча с переводом за спиной на месте и в движении.	2	0,5	1,5	Беседа наблюдение
26	Техника выполнения броска,	2	0,5	1,5	Беседа

	виды бросков				наблюдение
27	Техника выполнения броска из подкольца в движении	2	0,5	1,5	Беседа наблюдение
28	Броски со средней дистанции с защитником	2	0,5	1,5	Беседа наблюдение
29	Броски с трех очковой линии	2		2	Беседа наблюдение
30	Штрафные броски	2		2	Беседа наблюдение
31	Техника выполнение броска в прыжке	2	0,5	1,5	Беседа наблюдение
32	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	2	0,5	1,5	Беседа наблюдение
33	Техника ловли мяча	2	0,5	1,5	Беседа наблюдение
34	Техника выполнения переводов, финтов; виды переводов, финтов.	3		3	Практическая работа
35	Подведение итогов года. Определение задания на лето, планов на следующий учебный год	2		2	Практическая работа

**Формы аттестации.** Реализация программы не предполагает использование учебников и учебных пособий.

Для определения **текущей оценки** достижения планируемых результатов у обучающихся вполне достаточно для выявления динамики достижения заполнять диагностические карты два раза в год (октябрь, май) на основе наблюдений за результатами основания программы. Учитель, ведущий программу заполняет диагностическую карту, составленную по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме устного собеседования, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил).

#### **Оценочные и методические материалы**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях баскетбольной команды
- Индивидуальных игровых показателей
- Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся.

Задачи: Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

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

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше

	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

#### Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
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
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

#### Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

#### 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 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
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 (кол-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:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

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.

#### **Условия реализации программы**

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

#### **Литература для учителя:**

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост.

А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

#### **Интернет – ресурсы**

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной

#### **Литература для учащихся:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

