

## Пояснительная записка

Баскетбол – одна из наиболее распространенных спортивных игр в России и во всем мире, а также он является одним из самых распространенных видов спорта в общеобразовательной школе. Поэтому среди большого многообразия средств решения основных задач физического воспитания в школе эта игра занимает очень важное место. Это объясняется не только ее доступностью, и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение баскетболу способствует выявлению "баскетбольных талантов" еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Программа по баскетболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 13.01.96 г. № 12-Ф-3, Типового положения об образовательном

учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95 г. № 233), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму.

Данная программа составлена на основе «Программы по баскетболу для внешкольных учреждений и учреждений общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». Москва «Просвещение» 1986 год.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса баскетболистов на различных этапах подготовки.

Программный материал предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной

физической подготовке, овладение знаниями теории баскетбола и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования – успешное выступление в соревнованиях, организация и проведение соревнований.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в школе.

## **Цель спортивного кружка:**

научить детей играть в спортивную игру баскетбол, тем самым, прививая интерес и приобщая их к занятиям физической культурой и спортом.

Для этого решаются следующие **задачи**:

- Образовательные:**
1. Обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча, начальное обучение основам техники и тактике игры.
  2. Подготовка к участию в соревнованиях (привитие интереса к соревнованиям).
  3. Овладение навыками судейства.
- Развивающие:**
1. Содействие гармоничному физическому развитию
  2. Способствовать развитию основных физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости).
- Оздоровляющие:**
1. Укрепление здоровья и содействие правильному, разностороннему физическому развитию.
  2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Воспитывающие:**
1. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

## **Условия реализации программы**

Данная программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения с проведением теоретических и практических занятий, сдачу контрольных тестов, нормативов, участие в соревнованиях. Возраст детей 15-16 лет. Для проведения занятий необходимо отдельное помещение (спортивный зал), необходимый спортивный инвентарь. Всего программой предусмотрено 78 часов.

В программе используются следующие формы работы: индивидуальная, групповая, соревновательная.

## **Образовательный результат**

В результате изучения курса данной программы я предполагаю:

- 1) наличие у детей конкретных знаний, умений и навыков по баскетболу;
- 2) овладение технико-тактическими приемами игры (уметь перемещаться, ловить и передавать мяч, вести и бросать в кольцо, выполнять простейшие тактические действия в нападении и защите);
- 3) овладение навыками судейства;
- 4) повысить уровень физической подготовки детей;
- 5) проявление у занимающихся таких качеств как чувство товарищества, смелость, коллективизм, сознательность, воля к победе и т.д.

## **Этапы и формы контроля**

*Форма* – тестирование.

*Сроки проведения* – сентябрь, декабрь (промежуточный), май

*Объект контроля* – уровень физического развития на начало, в середине и в конце учебного года (общий).

*Форма предъявления результатов* – упражнения на развитие основных физических качеств.

№ п/п	Содержание требований	Результат
1.	Челночный бег 10х10 м (с)	30.0
2.	Прыжок в длину с места (см)	180
3.	Прыжки через скакалку (раз)	130
4.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	17
5.	6-минутный бег (метров)	1250

Уровень физической развитости определяется по результатам тестирования.

**Форма** – контрольные нормативы по общей и специальной физической

подготовке.

*Сроки проведения* – декабрь, май

*Объект контроля* – уровень специальной физической подготовки.

*Форма предъявления результатов* – упражнения специальной

физической подготовки.

### **Общая и специальная физическая подготовленность.**

1. Бег 60 м (с)
2. Прыжок в длину с места (см)
3. Бег 20 м (с)

### **Техническая подготовленность.**

1. Ведение мяча 20 м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.

#### 4.Броски с точек.

Уровень специальной подготовки определяется по результатам контрольных нормативов.

**Форма** – техническая подготовка.

*Сроки проведения* – декабрь, май.

*Объект контроля* – уровень освоения технических приемов игры(умение владеть мячом).

*Форма предъявления результатов* – выполнение (определенных)элементов техники нападения и защиты.

Уровень технической подготовки определяется по результатам контрольных испытаний.

**Форма** – тактическая подготовка.

*Сроки проведения* – май

*Объект контроля* – взаимодействие игроков на площадке (в игре).

*Форма предъявления результатов* – контрольные игры.

**Форма** – соревновательная.

*Сроки проведения* – по плану соревнований.

*Форма предъявления результатов* – место, занятое на соревнованиях.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	Всего
1.	Физическая культура и спорт в России	1	-	1
2.	Краткий исторический очерк развития баскетбола	1	-	1
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	-	1
4.	Правила игры, организация и Проведение соревнований	1	-	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка	-	18	18
6.	Основы техники и тактики игры: Перемещения и стойки Ловля и передач мяча Броски мяча Ведение мяча Вырывание, выбивание, перехват мяча Индивидуальные действия		46 4 7 7 7 4 6	46

	Групповые действия		6	
	Командные действия		5	
7.	Контрольные игры и соревнования	-	2	2
8.	Контрольные испытания	-	2	2
9.	Итого	4	68	68

# **Содержаниеизучаемогокурса**

## **Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура – составная часть общей культуры. Задачи физического воспитания в России. Физическая культура – основа здорового образа жизни.

### **Краткие исторические сведения о возникновении игры**

Год рождения баскетбола. Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола.

Первые шаги баскетбола в России. Развитие баскетбола среди школьников.

### **Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма**

Общий режим дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена сна, гигиена питания. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

### **Правила игры. Организация и проведение соревнований**

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **Места занятий и инвентарь**

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

## Общая и специальная физическая подготовка

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

### Практические занятия

Строевые упражнения. Строй. Виды строя. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения набивными мячами: поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля в парах, держась за мяч – упражнения

в сопротивлении. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, у гимнастической стенки и т.д.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, стенка). Упражнения со скакалкой. Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствие без мостика и с мостиком. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке из различных исходных положений. Перекаты в сторону, вперед и назад, прогнувшись, с опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из различных исходных положений и с разбега. Кувырок назад. Соединение кувырков вперед и назад. Мост с помощью и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2- 3х20 – 30 м, 3х30 м. Бег 60 м, 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока.

Подвижные игры. "Гонка мячей", "Салки", "Метко в цель", "Перестрелка", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", всевозможные эстафеты с предметами и без предметов.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии; те же, но перемещения приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления, челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 3 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360<sup>0</sup>

прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой линии.

Подвижные игры. "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", «Мяч ловцу»,

«Борьба за мяч», «Рывок за мячом» и т. д. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Разнообразные прыжки со скакалкой. Выпрыгивания на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх отталкиваясь одной и двумя ногами; то же, но с преодолением препятствия.

## **Основы техники и тактики игры**

Техника – основы спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

## **Практические занятия**

### ***Техника нападения***

#### *Действия без мяча*

*Техника передвижения.* Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами, остановки, повороты, прыжки толчком одной и двух ног.

*Техника владения мячом.* Ловля двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча, ловля катящегося мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку.

### ***Техника защиты***

*Техника передвижений.* Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

*Техника овладения мячом.* Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

## **Тактическая подготовка**

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча;

Выбор способа передачи в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи»; Взаимодействие трех игроков – «треугольник».

*Командные действия.* Организация командных действий по принципу выхода на свободное место; организация командных действий с использованием изученных групповых действий.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающего; противодействие при бросках мяча в корзину.

*Групповые действия:* взаимодействия двух игроков – подстраховка, взаимодействия двух игроков – отступление.

*Командные действия:* переключения от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты.

### **Контрольные игры и соревнования**

Организация и проведение соревнований. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке.

### **Посещение соревнований**

Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

## Календарно- тематическое планирование

№ п\п	Темазанятия	Колич ество часов	Дата	
			план	факт
1.	Т. б. на занятиях по баскетболу. Стойка игрока, перемещение шагом. Ловля мяча.	1		
2.	Физическая культура и спорт в России.	1		
3.	Ведение мяча на месте и шагом.	1		
4.	Правила игры. Организация соревнований с их проведением.	1		
5.	Перемещение в стойке, шагом, и бегом.	1		
6.	Передачи двумя руками от груди (в круге ,в квадрате).	1		
7.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля и прием мяча одной рукой от плеча.	1		
8.	Перемещение в стойке, шагом, и бегом с изменением направления.	1		
9.	Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока.	1		
10.	Вбрасывание, выбивание, перехват	1		

	мяча.			
11.	Броски мяча в движении с двух шагов(выполненных шагом).Основы знаний техники приема и передачи от груди, от плеча.	1		
12.	Индивидуальные действия.	1		
13.	Перемещения в ходьбе и беге с заданиями.	1		
14.	Ловля и передача мяча от головы.	1		
15.	Броски мяча в движении с двух шагов(бегом).	1		
16.	Броски мяча с дистанции двумя руками от груди.	1		
17.	Ведение мяча с изменением направления.	1		
18.	Индивидуальные действия.	1		
19.	Вбрасывание, выбивание и перехват мяча.	1		
20.	Ловля и передача в движении.	1		
21.	Ведение мяча с изменением скорости.	1		
22.	Броски мяча в движении с двух шагов.	1		
23.	Перемещение в ходьбе и в беге, с изменением направления.	1		
24.	Ведение с изменением скорости, направления, высоты.	1		
25.	Индивидуальные действия в защите, и в нападении.	1		
26.	Остановка в два шага. (по сигналу). Ловля и передача мяча двумя, и одной рукой.	1		
27.	Броски мяча в движении с двух шагов.	1		
28.	Броски мяча в движении одной от плеча, головы. Игры, игровые задания 2/1, 3/1. Учебно-двухсторонняя игра.	1		
29.	Групповые действия в защите.	1		

30.	Командные действия в защите.	1		
31.	Ведение с сопротивлением (пассивным).	1		
32.	Остановка прыжком. Повороты без мяча, с мячом.	1		
33.	Ловля и передача мяча в движении со сменой мест.	1		
34.	Повороты без мяча. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага). Ведение с сопротивлением. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди).	1		
35.	Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей.	1		
36.	Ведение с сопротивлением.	1		
37.	Повороты с мячом.	1		
38.	Ловля и передача мяча в движении со сменой мест (в два) шага.	1		
39.	Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди).	1		
40.	Вырывание, выбивание мяча.	1		
41.	Броски с дистанции двумя от груди. Игры, игровые задания 3/2, 3/3. Учебно-двухсторонняя игра.	1		
42.	Гигиена, и врачебный контроль	1		
43.	Повороты с мячом с передачей. Ловля и передача в движении с сопротивлением. Ведение финты. Броски мяча в движении с сопротивлением.	1		
44.	ОФП. Развитие скоростных качеств.	1		
45.	Перехват мяча. ОФП. Развитие силовых качеств.	1		
46.	Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы. Учебная игра.	1		
47.	Групповые действия в защите.	1		
48.	Командные действия в защите.	1		
49.	ОФП. Развитие выносливости.	1		

50.	Броски с дистанции в прыжке. Перехват мяча ( с броском в два шага)	1		
51.	Командные действия в нападении.	1		
52.	Комбинации упр. техники передвижений .Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов.	1		
53.	Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением. Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1).	1		
54.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
55.	Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча.	1		
56.	Групповые действия в нападении. Штрафной бросок.	1		
57.	Штрафной бросок двумя от груди. Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита.	1		
58.	ОФП. Развитие силовых качеств. Штрафной бросок одной от плеча. Учебная игра.	1		
59.	Командные действия в нападении.	1		
60.	Игры, эстафеты. Штрафной бросок двумя от головы. Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0,2/1, 3/2.	1		
61.	Перемещение и стойки.	1		
62.	ОФП. Развитие выносливости.	1		
63.	Борьба за мяч отскочившего от щита. Учебно-двухсторонняя игра организаторские умение.	1		
64.	Групповые действия. Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди».	1		
65.	Контрольные игры и соревнования.	2		
66.	Контрольные испытания.	2		
67.	Итого:	68		

## Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять и высказывать** 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации “Баскетбол” учащиеся

#### **должны знать**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- ☑ находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**В ходе реализации программы “Баскетбол” учащиеся смогут получить знания:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по баскетболу,  
пополнение материальной базы баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

## Литература:

1. Стонкус С. «Мы играем в баскетбол», М.: Просвещение, 1984.
2. Кофман Л.Б. и др. «Настольная книга учителя физической культуры» М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Водяникова И.А. «Программы для внешкольных учреждений: баскетбол» М.: Просвещение, 1986.
4. Н.П. Воробьева Н.П. «Спортивные игры»- учебник для студентов, М.: Просвещение, 1973