Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 12

Приложение к основной образовательной

программе основного общего образования

приказ от 31.08.2022 г. № 316

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

«Спортивный клуб»

**в 8 а, б, в, г классах**

**68 часов**

Составитель: Коршунов Артур Александрович,

учитель физической культуры

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  протокол заседания методического объединения  от 10.6.2022 г. №4 | Согласовано:  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Р.Глухих |

2022-2023 учебный год

г. Урай

**Пояснительная записка**

Учебная программа спортивного клуба является адаптированной, она разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания» В.И.Ляха. В рамках программы реализуется деятельность по физкультурно-спортивной направленности. Программа соответствует уровню развития школьников 7 класса.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается резкое снижение уровня физического здоровья школьников. Основная причина данного явления – гиподинамия, недостаток двигательной активности, необходимой для нормального роста и развития. Реализация данной программы позволит учащимся получить дополнительную физическую нагрузку, что послужит профилактикой ожирения, других соматических изменений, вызванных малоподвижным образом жизни.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

*1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ "Об образовании в Российской*

*Федерации"*

*2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)*

*3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России)*

*от 29 августа 2013 г. N 1008*

*4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации*

*от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14*

*"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"*

Отличительные особенности

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих заключаются в том, что придаётся большое значение реализации принципа сознательности и активности, что предусматривает достаточный объем заданий для самостоятельной реализации: организация и судейство соревнований, выполнение функций капитана команды. Программа ориентирована на применение широкого комплекса заданий практической и теоретической направленности, которые позволят в комплексе решать вопросы технической и физической подготовленности обучающихся. В структуру программы входят следующие разделы: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, выступление в соревнованиях.

Целевой компонент программы

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития систем школьного и дополнительного образования. **Целью** реализации программы является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для воспитанников спортивного клуба ориентируется на решение следующих **задач:**

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами баскетбола .
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Данная программа рассчитана на детей возраста 12-13 лет. Занятия проводятся один раз в неделю. Основной формой учебной работы в группе является учебно-тренировочное занятие по расписанию, продолжительность занятий 80 минут.

Для более эффективной подготовки юных спортсменов весь учебно-тренировочный план построен по следующим направлениям:

* усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
* повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
* осуществление интегральной подготовки посредством взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

**Ожидаемые результаты**

По итогам реализации программы учащиеся

Знают:

Основные сведения о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Умеют:

* Применять технические и тактические приемы в ходе непосредственно игры в баскетбол;
* Демонстрировать уровень физической подготовленности на уровне норматива;
* Осуществлять судейство соревнований и тренировочных игр;
* Выполнять функции капитана команды.

Активно пользуются:

* Комплексами упражнений общей физической направленности для самостоятельного развития основных физических качеств;
* Обучающими видеоресурсами для повышения игровой компетентности.

Педагогическими методами в решении данных задач является непосредственно тренировочный процесс в условиях спортивного клуба, соревнования, проведение бесед с детьми, работа с родителями.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в следующих формах:

* Выполнение контрольных упражнений (мониторинг физической подготовленности);
* Выполнение упражнений технической направленности (мониторинг технической подготовленности);
* Участие в товарищеских и официальных соревнованиях

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольное упражнение** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **Бег 30 м** | 4.8 | 5.4 | 5.9 | 5.0 | 5.8 | 6.3 |
| **2** | **Бег 60 м** | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| **3** | **Прыжок в длину с места** | 205 | 180 | 150 | 200 | 170 | 140 |
| **4** | **Подтягивание на перекладине \**  **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 8 | 6 | 3 | 20 | 12 | 8 |
| **5** | **Наклон вперед из положения сидя** | 9 | 5 | 2 | 18 | 11 | 6 |
| **6** | **Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд** | 30 | 24 | 18 | 28 | 22 | 16 |
| **7** | **Бег 1000 метров** | 4.20 | 5.05 | 5.45 | 4.50 | 5.35 | 5.55 |
| **8** | **Метание мяча 150г с разбега** | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| **9** | **Прыжок в длину с разбега** | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| **10** | **Прыжок в высоту с разбега** | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |

**Комплекс организационно-педагогических условий**

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер**  **п/п** | **Вид подготовки** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 14 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 12 |
| 4 | Техническая подготовка, игровая деятельность | 30 |
| 5 | Контрольное тестирование, участие в соревнованиях | 8 |
|  |  | Всего: 68 |

**Теоретическая подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1 | Достижения российских баскетболистов | 1 |
| 2 | Летние олимпийские игры в Токио | 1 |
| 3 | Компоненты здорового образа жизни | 1 |
| 4 | НБА – мифы и реальность | 1 |
|  | Всего: | 4 |

**Структура и содержание учебной программы.**

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка» (операциональный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Правила игры в баскетбол»,. Кроме того, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования безопасности.

Разделы «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» ориентированы на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. В качестве средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базового вида спорта: баскетбола.

В конце программы дается Приложение, которое включает в себя контрольные нормативы для оценивания уровня физической подготовленности воспитанников.

Данная программа предусматривает постепенное и последовательное освоение навыков в баскетболе, планомерное участие каждого спортсмена в соревнованиях. Выполнение учебной программы обуславливается сдачей контрольных нормативов на всех этапах обучения. Правильное построение учебно-тренировочного процесса и его комплексное научное содержание ­– самые важные проблемы в работе педагога дополнительного образования. Качество тренировки и степень их влияния на повышение спортивных результатов зависит от тщательного изучения тренировочной и соревновательной деятельности. Подготовленность спортсменов означает оптимальное развитие всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической) и функционального развития основных систем организма, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности.

**Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся для проведения занятий и соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки и умения:

1. построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

2. провести разминку в группе;

3. определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;

4. провести тренировочное занятие в младшей группе под наблюдением тренера;

5. провести подготовку команды своего клуба к городским соревнованиям;

6. руководить командой клуба на городских соревнованиях.;

7. для получения судейской практики занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. вести протокол игры;
2. участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
3. провести судейство учебных игр (самостоятельно);
4. участвовать в судействе официальных игр в составе секретариата;
5. судить игры в качестве судьи.

**Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Специфика воспитательной работы в клубе состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно во время соревнований и оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

1. личный пример и педагогическое мастерство педагога;

2. высокая организация учебно-тренировочного процесса;

3. атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

4. дружный коллектив;

5. система морального стимулирования.

**Общая физическая подготовка**

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений в основной стойке, на коленях, сидя, лежа – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноименно, то же во время ходьбы, бега.

2. Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения: приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях: выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой, смена ног и т.п.), прыжки.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение стоя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

4. Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, со штангой (для юношей).

5. Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Перескока груза, лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивание, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

6. Упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

7. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения (наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

8. Упражнения типа «Полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких мячей. Игра в футбол, регби, ручной мяч, волейбол, пионербол с несколькими мячами.

9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия. В длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной, двух ногах. Прыжки через скамейку, «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягащениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

10. Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. кросс на дистанции 3,5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. Плавание, ходьба на лыжах. Спортивные и подвижные игры на время.

**Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 6 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег на короткие дистанции с прыжками в конце, середине дистанции, вначале. Различный челночный бег. Выпрыгивание вверх сериями. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении с подтягиванием колена и без, толчковой ноги. Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения руками. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно правой и левой рукой, попеременно. Передвижение в упоре на руках по кругу с партнером. Из упора лежа «подпрыгнуть» одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжимание). Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

3. Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, нападения. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положении сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в виде полета. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Ведение одновременно правой и левой двух мячей со сменой рук. Различные перемещения, прыжки с ведением мяча. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу сохраняя расстояние 2 – 3 м.

4. Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технике – тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные игры с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Техническая подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер п/п | Название приемов игры | Кол-во часов |
| 1 | Прыжки, остановки, повороты. | 1 |
| 2 | Ловля мяча | 2 |
| 3 | Передача мяча | 3 |
| 4 | Ведение мяча | 5 |
| 5 | Обводка (дриблинг) | 4 |
| 6 | Броски | 5 |
| 7 | Игровая деятельность | 10 |
|  | Всего: | 30 |

1. Изучить и освоить прыжок толчком одной и двумя ногами, остановку прыжком и двумя ногами, повороты вперед и назад.

2. Изучить и отработать различные способы ловли мяча:

- двумя руками на месте;

- двумя руками в движении;

- двумя руками в прыжке;

- двумя руками при встречном движении;

- двумя руками при поступательном движении;

- двумя руками при движении с боку;

- одной рукой на месте;

- одной рукой в движении;

- одной рукой в прыжке;

- одной рукой при встречном движении;

- одной рукой при поступательном движении;

- одной рукой при движении сбоку.

3. Изучить и отработать различные виды передач:

- двумя руками сверху;

- двумя руками от плеча с отскоком;

- двумя руками от груди с отскоком;

- двумя руками снизу с отскоком;

- двумя руками в движении;

- двумя руками в прыжке;

- двумя руками (встречные);

- двумя руками на одном уровне;

- двумя руками сопровождающие;

- одной рукой сверху;

- одной рукой от головы;

- одной рукой от плеча с отскоком;

- одной рукой сбоку с отскоком;

- одной рукой снизу с отскоком;

- одной рукой с места;

- одной рукой в движении;

- одной рукой в прыжке;

- одной рукой встречные;

- одной рукой поступательные;

- одной рукой на одном уровне;

- одной рукой сопровождающие.

4. Изучить и отработать различные варианты ведения мяча:

- с высоким отскоком;

- с низким отскоком;

- со зрительным контролем;

- без зрительного контроля;

- на месте;

- по прямой;

- по дугам;

- по кругам;

- зигзагом.

5. Обучить и закрепить различные варианты обводки (дриблинга):

- с изменением высоты отскока;

- с изменением направления;

- с изменением скорости;

- с поворотом и переводом мяча;

- с переводом под ногой;

- за спиной;

- с использованием нескольких приемов подряд.

6. Отработать различные виды бросков:

- в корзину двумя руками от груди;

- двумя руками с места;

- в корзину двумя руками (добивание);

- двумя руками с отскоком от щита;

- двумя руками без отскока от щита;

- двумя руками в движении;

- двумя руками (дальние);

- двумя руками (средние);

- двумя руками прямо перед щитом;

- двумя руками под углом к щиту;

- двумя руками параллельно щиту;

- одной рукой сверху;

- одной рукой от плеча;

- одной рукой снизу;

- одной рукой (добивание);

- одной рукой с отскоком от щита;

- одной рукой с места;

- одной рукой в движении;

- одной рукой в прыжке;

- одной рукой (дальние);

- одной рукой (средние);

- одной рукой прямо под щитом и под углом;

- одной рукой параллельно щиту;

- одной рукой полукрюком;

- одной рукой крюком;

- одной рукой в прыжке с поворотом;

- одной рукой в сочетании прыжок с поворотом, полукрюк, крюк.

**Тактическая подготовка**

1. Тактика нападения: познакомить и усвоить основные тактические приемы игры в нападении

- выход для получения мяча;

- выход для отвлечения мяча;

- розыгрыш мяча;

- атака корзины;

- «передай мяч и выходи»;

- заслон;

- наведение;

- пересечение;

- треугольник;

- тройка;

- малая восьмерка;

- окрестный выход;

- сдвоенный заслон;

- наведение на двух игроков;

- система быстрого прорыва;

- система эшелонированного быстрого прорыва;

- система нападения через центрового;

- система нападения без центрового;

- игра в численном большинстве;

- игра в меньшинстве;

- противодействие получению мяча;

- противодействие выходу на свободное место;

- противодействие розыгрышу мяча;

- противодействие атаке корзины;

- подстраховка;

- переключение;

- групповой отбор мяча.

2. Тактика защиты: познакомить и усвоить основные тактические приемы игры в защите

- система личной защиты

- система зонной защиты;

- система смешанной защиты;

- система личного прессинга;

- система зонного прессинга;

- игра в большинстве;

- игра в меньшинстве;

- блокировка и отсекание игрока при подборе мяча.

**Тематический план спортивного клуба «Баскетбол» (7 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Сен  тябрь | Ок  тябрь | Но  ябрь | Де  кабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Теоретическая подготовка | 4 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |
| Общая физическая подготовка | 14 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Специальная физическая подготовка | 12 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| Техническая подготовка, игровая деятельность | 30 | 3 | 4 | 2 | 6 | 3 | 2 | 3 | 5 | 2 |
| Контрольное тестирование, участие в соревнованиях | 8 | 2 |  |  |  |  | 2 | 2 |  | 2 |
| Всего | 68 | 8 | 8 | 6 | 10 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |

**Планирование учебного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятия | Количество Часов |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Теория: «Достижения российских баскетболистов» | 2 |
|  | Контрольное тестирование. | 2 |
|  | Стойки игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |
|  | Повороты с мячом и без мяча. Ведение мяча в низкой и средней стойке по прямой. | 2 |
|  | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | 2 |
|  | Броски одной рукой от плеча с места. | 2 |
|  | Тактика свободного нападения. | 2 |
|  | Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках. | 2 |
|  | Вырывание и выбивание мяча. ОФП. | 2 |
|  | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | 2 |
|  | Броски одной рукой в прыжке. | 2 |
|  | Скоростное ведение с активным сопротивлением | 2 |
|  | Теория: «Летние олимпийские игры в Токио». Передачи мяча в парах с сопротивлением. | 2 |
|  | Нападение быстрым прорывом. ОФП. | 2 |
|  | Броски в кольцо после ведения в два шага. | 2 |
|  | Ведение мяча без зрительного контроля. | 2 |
|  | Взаимодействие двух игроков: «Отдал – выйди». | 2 |
|  | Передачи мяча одной рукой на дальнее расстояние. | 2 |
|  | Скоростной дриблинг с пассивным сопротивлением. | 2 |
|  | Взаимодействие двух игроков в нападении через заслон. | 2 |
|  | Перехваты мяча. Подстраховка в защите. | 2 |
|  | Применение обманных движений в игровых ситуациях. | 2 |
|  | Теория: « Компоненты здорового образа жизни». ОФП, СФП | 2 |
|  | Соревнования по баскетболу. | 2 |
|  | Соревнования по баскетболу. | 2 |
|  | Штрафные броски. ОФП. | 2 |
|  | Подбор отскочившего мяча. ОФП. | 2 |
|  | Взаимодействие трех игроков – «тройка» | 2 |
|  | Учебная игра с практикой судейства. | 2 |
|  | Добивание мяча, не попавшего в кольцо. СФП. | 2 |
|  | Теория: «НБА – мифы и реальность» | 2 |
|  | Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 2 |
|  | Скоростной дриблинг с активным сопротивлением. | 2 |
|  | Взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка». | 2 |
|  | Учебная игра. Подведение итогов. | 2 |

**Условия реализации программы**

Для эффективной реализации программы необходимо наличие следующих условий:

Материально-техническое обеспечение

* игровой спортивный зал размером 12х24;
* баскетбольные мячи в количестве равном количеству обучающихся;
* секундомер, свистки, электронное табло;
* разметочные фишки, конусы;
* различительные манишки четырех цветов;
* видеозаписи баскетбольных игр ведущих команд мира.

Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь специальное образование по направлению «Физическая культура».