Город Миллерово Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Председатель педагогического совета

_____

Заикин Олег Михайлович
Протокол №1 от «27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №8

_____

Заикин Олег Михайлович
Приказ №329 от «27» августа 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
DN: C=RU, S=Ростовская область, STREET="УЛ КРИНИЧНАЯ, ЗД. 16", L=город Миллерово, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8, ОГРН=1026102197440, СНИЛС=02991824992, ИНН ЮЛ=6149005822, ИНН=614902115909, E=svbvbvbvb99@mail.ru, G=Олег Михайлович, SN=Заикин, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-28 15:49:12
Foxit Reader Версия: 9.7.0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
ШСК «НАД КОЛЬЦОМ»
по направлению «Занятия по творческому и физическому развитию обучающихся»
7 «А» класс, 7 «Б» класс

Количество часов: 32

Учитель: Баранов Родион Викторович

Программа разработана на основе учебника Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов.ФГОС», Москва. Издательство «Просвещение» 2023 год.

г.Миллерово 2026

Пояснительная записка.

Образовательная программа по внеурочной деятельности ШСК «НАД КОЛЬЦОМ» для МБОУ СОШ №8 г. Миллерово, Ростовской области разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. №220), с учетом основных положений:

- Федерального закона №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 12 сентября №730);
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. №325);
- Порядка приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731);
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. №504;
- Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.10.2006 г.;
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Баскетбол. - М., Спорт, 2017 г.;
- Примерной программы для системы дополнительного образования детей; ДЮСШ, СДЮШОР. Баскетбол. - М., Спорт, 2017 г.

Рабочая программа имеет *спортивно - оздоровительную направленность*, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение баскетбола.

Целостная система подготовки решает следующие ***основные задачи*:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям баскетбола;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся:
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

Данная рабочая программа рассчитана на 32 часа, так как часть уроков (часов, рабочих дней) совпадает с государственными выходными днями (04.11.2026г.→ среда, 22.02.2027г.→ понедельник, 23.02.2027г.→ вторник, 08.03.2027г.→ понедельник, 03.05.2027г.→ понедельник, 10.05.2027г.→ понедельник, (В соответствии с Проектом Постановления Правительства Российской Федерации "О переносе выходных дней в 2027 году" (подготовлен Минтрудом России 01.04.2026)). Рабочая программа будет выполнена за счет уплотнения учебного материала. Окончание учебного года 26 мая 2026г. (согласно календарному графику МБОУ СОШ №8), т.к. МБОУ СОШ №8 является ППЭ-103.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю (32 часа в год). Теоретические знания учащиеся получают в процессе занятия.

Программа реализуется: на территории школы.

Основными формами организаций занятий являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра. Длительность занятия 1 час– 45 минут.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной
- образовательной программы являются:
- тестирование;
- беседа.

Процесс обучения предусматривает следующие ***виды контроля:***

вводный, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;

текущий, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;

итоговый, проводится после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил игры в баскетбол, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития баскетбола.

Цели конкретизированы следующими ***задачами***:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые
- Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		Виды деятельности
		План	Факт	
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Знания о игре «Баскетбол».	07.09.2026		**Групповой.** Урок «открытия» нового знания. Формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.
2.	Общая физическая подготовка.	14.09.2026		**Фронтальный**. Урок «открытия» нового знания. Формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.
3.	Технические действия баскетболиста	21.09.2026		**Групповой.** Урок постановки учебной задачи. Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Уметь рассказать и показать технику выполнения.
4.	Технические действия баскетболиста.	28.09.2026		**Групповой.** Урок постановки учебной задачи. Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Уметь рассказать и показать технику выполнения.
5.	Специальная физическая	05.10.2026		**Групповой.**

	подготовка.			Урок отработки умений. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.
6.	Техническая и тактическая подготовка.	12.10.2026		**Обособленный.** Урок отработки умений. Формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.
7.	Техническая и тактическая подготовка.	19.10.2026		**Групповой**. Урок отработки умений. Формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.
8.	Техническая и тактическая подготовка.	09.11.2026		**Групповой**. Урок отработки умений. Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе. Переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. Содержательная наполненность и конкретность целей. Определенность временного интервала достижения целей. Проявление активности в достижении поставленных целей.

				Способность личности к полноценному решению задач.
9.	Ведение мяча.	16.11.2026		**Групповой**. Урок отработки умений. Формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.
10.	Ведение мяча.	23.11.2026		**Индивидуально-обособленный.** Урок отработки умений. Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе. Переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. Содержательная наполненность и конкретность целей. Определенность временного интервала достижения целей. Проявление активности в достижении поставленных целей. Способность личности к полноценному решению задач.
11.	Ведение мяча	30.11.2026		**Групповой.** Урок открытия нового знания. Готовность адекватно реагировать на нужды других; в частности, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности. Развитие степени уверенности в своей возможности осуществить определенную деятельность.
12.	Индивидуальная работа с мячом.	07.12.2026		**Групповой.** Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы.

				Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результатам. Уметь повторить упражнения с мячом в одиночку.
13.	Технические и тактические действия.	14.12.2026		**Фронтальный**. Формировать навык речевых действий – использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и одиночку.
14.	Техническая и тактическая подготовка.	21.12.2026		**Групповой**. Урок отработки умений. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Определение цели и функций участников, способов взаимодействия планирование общих способов работы. Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результатам. Уметь выполнять разминку и упражнения.
15.	Общефизическая подготовка.	28.12.2026		**Групповой.** Урок контроля умения и навыков. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Уметь рассказать о проведении тестирования упражнений.
16.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	11.01.2027		**Групповой**. Урок открытия нового знания. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения.

				Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Уметь выполнять броски и ведение мяча.
17.	Эстафеты.	18.01.2027		**Групповой**. Урок отработки умений. Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе. Переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. Содержательная наполненность и конкретность целей. Определенность временного интервала достижения целей. Проявление активности в достижении поставленных целей. Способность личности к полноценному решению задач.
18.	Штрафной бросок.	25.01.2027		**Групповой**. Урок открытия нового знания. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Уметь выполнять броски и ведение мяча.
19.	Бросок в кольцо.	01.02.2027		**Групповой**. Урок отработки умений и навыков. Переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. Содержательная наполненность и конкретность целей. Определенность временного интервала достижения целей. Проявление активности в достижении поставленных целей.
20.	Броски в кольцо в движении.	08.02.2027		**Фронтальный**. Урок отработки умений и навыков. Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство). Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

				Формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Уметь выполнять броски в движении.
21.	Общая физическая подготовка.	15.02.2027		**Групповой**. Урок отработки умений и навыков. Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство). Сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения. Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и одиночку.
22.	Взаимодействие игроков в нападении.	20.02.2027		**Групповой**. Урок открытия нового знания. Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство). Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Уметь выполнять разминку и упражнения техники защиты.
23.	Взаимодействие игроков в защите.	01.03.2027		**Групповой**. Урок открытия нового знания. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.
24.	Взаимодействие игроков в защите.	15.03.2027		**Групповой**. Урок открытия нового знания. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.
25.	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	22.03.2027		**Групповой**. Урок отработки умений и навыков. Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство). Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

				Формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Знать правила игры баскетбол.
26.	Мини-баскетбол.	29.03.2027		**Групповой**. Урок отработки умений и навыков. Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство). Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Уметь выполнять разминку и упражнения техники защиты.
27.	Мини-баскетбол. Стритбол. Тестирование.	05.04.2027		**Групповой**. Урок отработки умений и навыков. Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство). Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Уметь выполнять разминку и упражнения техники защиты.
28.	Учебная игра.	12.04.2027		**Групповой**. Урок отработки умений и навыков. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Знать правила игры баскетбол.
29.	Мини-баскетбол.	19.04.2027		**Групповой**. Урок отработки умений и навыков. Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство). Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Уметь выполнять разминку и упражнения техники защиты.
30.	Мини-баскетбол. Стритбол. Тестирование.	26.04.2027		**Групповой**. Урок отработки умений и навыков. Формировать способность брать на себя инициативу в организации

				совместного действия (деловое лидерство). Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Уметь выполнять разминку и упражнения техники защиты.
31.	Учебная игра.	17.05.2027		**Групповой**. Урок отработки умений и навыков. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Знать правила игры баскетбол.
32.	Учебная игра.	24.05.2027		**Групповой**. Урок отработки умений и навыков. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Знать правила игры баскетбол.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В результате изучения раздела "Баскетбол" на занятиях во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Характеризовать:

- баскетбол в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение игры в баскетбол;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых упражнений в игре;
- технику выполнения баскетбольных упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении баскетбольных упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в баскетболе;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Уметь:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой баскетбольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- выполнять обязанности судьи по баскетболу;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях по баскетболу в своей возрастной категории помогать в судействе школьных соревнований по баскетболу

Демонстрировать:
- общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучесть, гибкости и координации).
- баскетбольные упражнения, дриблинг с мячом.
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- общую физическую подготовку.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия в игре.
- умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

Ресурсы и условия реализации учебного курса.
Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, раздевалок.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели), гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомер, разметочные дорожки для прыжков и метания, канат для перетягивания, перекладина пристенная, гимнастический козел, маты гимнастические, скамейка гимнастическая, мостик, скакалки, сетка волейбольная, мяч гандбольный, диск, планка для прыжков, палочки эстафетные, мяч для метаний (150 г.), мячи малые резиновые, набивные мячи.

Гигиенические требования: Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом. Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников. Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся. Спортивный зал должен иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень

горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

Оборудование и инвентарь спортивного зала должен быть исправен и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса. В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Эти сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

Гигиенические требования к одежде, к обуви. Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию. **Личная гигиена** включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви. Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани. Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли. Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

Технические средства обучения.

Музыкальный центр, колонки, секундомер, компьютер.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол.», Москва. Издательство «Просвещение» 2013 год.
2. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2009.-45с.
3. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003 г. - 131 с.
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 2008 г.

Дополнительные источники:

1. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 2010.-70с.
2. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных баскетболистов: - Челябинск, 2010 г.
3. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2008.-60с.
4. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
5. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2013 г.
6. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов, 2010 г.
7. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
8. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 1984.-24с.
9. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
10. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2013 г.

Интернет-ресурсы:

1. Атлетическая гимнастика http://nashol.com/20100402317/atleticheskaya-gimnastika-bezsnaryadov-fothin-v-g-1991.html.
2. Дыхательная гимнастика. http://nashol.com/2015051184622/dihatelnaya-gimnastika-i-eevidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html.
3. Общая физическая подготовка http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskayapodgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html.
4. Педагогика физической культуры и спорта http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekciiucheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html.

5. Спортивные игры nashol.com Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения.
6. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport.minstm.gov.ru.
7. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.sport.mos.ru/.
8. http://minstm.gov.ru –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
9. http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование».
10. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
11. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России.
12. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
13. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013).
14. www.nsportal.ru/node/440750 (Якунина Г.Н. организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации)

Используемые образовательные технологии.

Информационно-коммуникационные технологии (тестовые практические задания).

Личностно - ориентированный подход, т.е. уроки ориентированны на личностные показатели обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии. Главная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса. Все происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.