

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Московской области

МБОУ Одинцовская гимназия №14

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАННО
Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Шамонин А.В.
Протокол №1
от «29» августа 2023г.

Булатова Е.Ю.
«30» августа 2023г.

Канарский И.Ю.
Приказ № 234
от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности направление
«Спортивные игры Баскетбол»
(ФГОС ООО, СОО)

Составитель:
Раимджанова Тамара Степановна
учитель физической культуры

г. Одинцово 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа по внеурочной деятельности направление «Спортивные игры Баскетбол» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, СОО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального, общего и среднего общего образования.

Основной целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В программе конкретизируется содержание тем и приводится последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Курс введен в ООП СОО, образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа курса по баскетболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и правила игры, а также профилактики травматизма, гигиены и самоконтроля. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 7-9 классов и реализуется в рамках внеурочной деятельности в соответствии с образовательным планом.

Данная программа разработана в соответствии с положениями нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г
- Примерной программе среднего общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность

обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

На достижение этой цели направлены следующие задачи:

Образовательные:

1. Создать условия для приобретения обучающимися новых знаний, умений, навыков и компетенций в области физической культуры.
2. Углубить и обеспечить практическое закрепление теоретических знаний, полученных на занятиях по спортивным играм «Баскетбол» в образовательных организациях, приобретение практических навыков, необходимых учащимся для быстрой адаптации к изменяющимся условиям соревновательной деятельности, знакомство техникой выполнения технико-тактических действий в различных условиях.
3. Расширить знания об истории, и практическом назначении спортивных игр в повседневной жизни, приобрести практические навыки в этом направлении, сформировать понимание роли физической культуры в современных реалиях постиндустриального общества.
4. Обеспечить изучение основных положений законодательства Российской Федерации в области физической культуры.

Воспитательные:

1. Содействовать формированию морально-волевых и психологических качеств гражданина, необходимых для систематических занятий физической культурой.
2. Обеспечить воспитание у обучающихся патриотизма, глубокого уважения к государственным символам Российской Федерации,

историческому и культурному прошлому России, гордости за свою страну, спортивные традиции.

3. Способствовать профессиональной ориентации, укреплению нравственных ориентиров и формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Развивающие:

1. Способствовать формированию у обучающихся социальной активности.

2. Содействовать формированию знаний о правилах поведения на спортивных соревнованиях, основах спортивного этикета.

3. Создать условия для формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и желания быть полезным своей Родине.

5. Создать условия для самореализации личности путём включения в разнообразные виды деятельности.

6. Способствовать формированию и развитию навыков общения и взаимодействия в совместной коллективной деятельности.

Личностные задачи:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастными нормами;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению планов занятий с учетом индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Предметные задачи:

В области познавательной культуры:

- знания по истории олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по физической культуре, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь детям при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по физической культуре, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований, владеть информационными жестами судьи.

Метапредметные задачи:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразования практической задачи в познавательную;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;

- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»

Программа ориентирована на обучающихся общеобразовательных организаций. Программа «Спортивные игры. Баскетбол» предполагает групповую форму обучения в рамках, которых предусмотрены такие формы работы, как теоретические, практические и комплексные занятия, беседы и встречи с действующими спортсменами, ветеранами спорта, показательные занятия, посещение соревнований, и проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Итого 34 часа в год. Срок реализации программы 1год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»

Занятия в рамках курса направлены на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным и предметным), которые должны демонстрировать выпускники по завершении обучения.

Личностные результаты:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других и оказывать эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Метапредметные результаты:

- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;

- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Личностные результаты:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других и оказывать эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

• в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Предметные результаты:

• получать знания основных направлений развития в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

• получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и места баскетбола в организации здорового образа жизни.

• отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

• выполнять нормы и требования комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»

Учебный материал по теоретической подготовке:

- физическая культура и здоровый образ жизни.

- предупреждение травматизма.

- правила соревнований по баскетболу.

Учебный материал по практической подготовке:

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине,

из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 15 мин. Плавание. Ходьба на лыжах.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами.

Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

2. 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад.

Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.

Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.

Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места и в движении. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

2. 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке.

№/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.	Быстрота	Бег на 20 м. (не более 4,0 сек.)	Бег на 20 м. (не более 4,3 сек.)
2.	Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см.)
3.	Выносливость	Челночный бег 40 сек. На 28 м. (не менее 183 м.)	Челночный бег 40 сек. На 28 м. (не менее 168 м.)
		Бег на 600 м. (не более 1 мин. 55 сек.)	Бег на 600 м. (не более 2 мин. 10 сек.)

Нормативные требования по технической подготовке

	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Передвижения в защитной стойке (сек.)	9,0	9,5
2.	Скоростное ведение (сек. попадания)	14,2	14,8
3.	Передачи мяча (сек. попадания)	13,8	14,8
4.	Штрафные броски (%)	40	35

Тематическое планирование

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Основы знаний 3 часа			
Физическая культура и здоровый образ жизни.	Важнейшие постановления правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	Раскрывать и объяснять понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризовать основные компоненты физической культуры личности; анализировать условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализировать факторы от которых зависит здоровье. Раскрывать особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывать преимущества физкультурно- оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Раскрывать возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	https://resh.edu.ru/subject/9
Предупреждение травматизма	Инструктаж по ТБ. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах.	Раскрыть причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризовать типовые травмы и использовать простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Строго соблюдать требования безопасности и дисциплину на занятиях физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/subject/9
3.Правила соревнований по баскетболу	Ознакомить обучающихся с правилами соревнований.	Знать и соблюдать правила игры в учебной и игровой деятельности. Принимать участие в судействе учебных игр и соревнований.	https://resh.edu.ru/subject/9
Общая физическая подготовка 5 часов			
Общая физическая подготовка	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках, в полном приседе. Комплексы упражнений	Выполнять строевые команды и упражнения на месте и в движении. Разучить комплекс упражнений для развития	https://resh.edu.ru/subject/9

	без предметов и с предметами для развития физических качеств.	быстроты. Использовать его для самостоятельных занятий. Уметь выполнять характеризовать каждый новый комплекс упражнений. Использовать комплексы упражнений для самостоятельных занятий.	
Специальная физическая подготовка 6 часов			
Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка направлена на развитие: быстроты, ловкости, силовых и скоростно- силовых качеств. Эстафеты с элементами баскетбола	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений уметь выполнять специальные беговые упражнения. на месте и в движении. Характеризовать и анализировать свои действия. Разучить и уметь выполнять комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Взаимодействовать с специальных физических специальных физических качеств баскетболистов.	https://resh.edu.ru/subject/9
Техническая подготовка 9 часов			
Передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Выполнять рывки из различных исходных положений с остановками по сигналу. Уметь выполнять прыжки через скакалку н месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/9
Ведение мяча	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча с сопротивлением.	Выполнять ведение мяча без зрительного контроля. Выполнять ведение мяча с финтами на бросок, передачу и проход. Характеризовать и анализировать свои действия.	https://resh.edu.ru/subject/9
Ловля и передачи мяча			
	Передачи мяча двумя руками от груди во встречной колонне	Уметь правильно выполнять технику ловли и передачи мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений. Анализировать свои действия. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Передачи выполнять партнеру точно в руки.	https://resh.edu.ru/subject/9
	Передачи мяча двумя руками сверху в парах	Описывают технику передачи мяча двумя руками сверху.	https://resh.edu.ru/subject/9
	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Описывают технику передачи мяча одной рукой от плеча.	https://resh.edu.ru/subject/9
	Передачи мяча в прыжке	Описывают технику передачи в прыжке. Анализируют и исправляют допущенные ошибки	https://resh.edu.ru/subject/9

	Ловля и передачи мяча различными способами. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча с указанных точек. Штрафные броски. Передачи в прыжке.	Выполнять передачи мяча в парах в движении. Анализировать технику выполнения передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствовать технику бросков в движении. Совершенствовать технику бросков с места с указанных точек. Уметь выполнять передачи в прыжке.	https://resh.edu.ru/subject/9
Броски в корзину	Броски в движении	Уметь выполнять броски в движении после ведения. Анализировать технику выполнения бросков.	https://resh.edu.ru/subject/9
	Броски с места с указанных точек	Выполнить несколько бросков сидя на стуле. Анализировать технику выполнения бросков.	https://resh.edu.ru/subject/9
	Броски с дальних дистанций (трёхочковые)	Совершенствовать технику бросков. Описывать технику бросков с дальних дистанций.	https://resh.edu.ru/subject/9
	Штрафные броски.	Описывают технику. Анализируют и исправляют допущенные ошибки.	https://resh.edu.ru/subject/9
Тактическая подготовка 9 часов			
Тактика нападения	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении. Штрафные броски Учебная игра	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов. Варьируют её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности	https://resh.edu.ru/subject/9
Групповые взаимодействия	.Групповые взаимодействия в нападении. Взаимодействие в тройках с сопротивлением. Взаимодействия в парах. Учебная игра (позиционное нападение).	Совершенствовать групповые взаимодействия. Анализировать тактику позиционного нападения. Выполнять тактические взаимодействия в игровой ситуации. Совершенствовать тактику позиционного нападения	https://resh.edu.ru/subject/9
Командные действия в нападении	Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. Варьируют её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности	https://resh.edu.ru/subject/9
	Совершенствование тактики быстрого прорыва (3-2)	Анализировать и характеризовать тактику быстрого прорыва.	https://resh.edu.ru/subject/9

Тактика защиты Индивидуальные действия	Выбивание, вырывание мяча. Учебная игра.	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют	https://resh.edu.ru/subject/9
Групповые действия.	Проскальзывание и переключение Учебная игра	Анализируют групповые действия. Описывают их Моделируют тактику действий в игровых ситуациях.	https://resh.edu.ru/subject/9
Командные действия	Зонная защита (3 – 2). Учебная игра.	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов. Варьируют её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности	https://resh.edu.ru/subject/9
	Личная защита. Учебная игра.	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют в игровых ситуациях.	https://resh.edu.ru/subject/9
Контрольные нормативы 2 часа			
Контрольные нормативы	Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке.	Выполнять нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.	https://resh.edu.ru/subject/9
Тестирование по технической подготовке	Нормативные требования по технической подготовке	Выполнять тестирование по технической подготовке	https://resh.edu.ru/subject/9

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			5Б		5Г		5Д		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата		Дата		Дата		
					понед	Факт	втор	Факт	среда	Факт	
1	Предупреждение травматизма Инструктаж по ТБ. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах.	1	0	1	4.09		5.09		6.09		https://resh.edu.ru/subject/9
2	Передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки	1	0	1	11.09		12.09		13.09		https://resh.edu.ru/subject/9
3	Правила соревнований по баскетболу	1	0	1	18.09		19.09		20.09		https://resh.edu.ru/subject/9
4	Ведение мяча Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча с сопротивлением.	1	0	1	25.09		26.09		27.09		https://resh.edu.ru/subject/9
5	Специальная физическая подготовка	1	0	1	2.10		3.10		4.10		https://resh.edu.ru/subject/9
6	Передачи мяча двумя руками от груди во встречной колонне Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	0	1	16.10		17.10		18.10		https://resh.edu.ru/subject/9
7	Общая физическая подготовка	1	0	1	23.10		24.10		25.10		https://resh.edu.ru/subject/9
8	Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	0	1	30.10		31.11		1.11		https://resh.edu.ru/subject/9
9	Передачи мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1	6.11		7.11		8.11		https://resh.edu.ru/subject/9
10	Специальная физическая подготовка	1	0	1	13.11		14.11		15.11		https://resh.edu.ru/subject/9
11	Ловля и передачи мяча различными способами. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча с указанных точек. Штрафные броски.	1	0	1	27.11		28.11		29.11		https://resh.edu.ru/subject/9

12	Общая физическая подготовка	1	0	1	4.12		5.12		6.12		https://resh.edu.ru/subject/9
13	Броски в движении Броски с места с указанных точек	1	0	1	11.12		12.12		13.12		https://resh.edu.ru/subject/9
14	Специальная физическая подготовка	1	0	1	18.12		19.12		20.12		https://resh.edu.ru/subject/9
15	Броски с дальних дистанций (трёхочковые) Штрафные броски.	1	0	1	25.12		26.12		27.12		https://resh.edu.ru/subject/9
16	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении. Штрафные броски Учебная игра	1	0	1	8.01		9.01		10.01		https://resh.edu.ru/subject/9
17	Специальная физическая подготовка	1	0	1	15.01		16.01		17.01		https://resh.edu.ru/subject/9
18	Ловля и передачи мяча различными способами. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча с указанных точек. Штрафные броски.	1	0	1	22.01		23.01		24.01		https://resh.edu.ru/subject/9
19	Групповые взаимодействия в нападении. Взаимодействие в тройках с сопротивлением. Взаимодействия в парах. Учебная игра (позиционное нападение).	1	0	1	29.01		30.01		31.01		https://resh.edu.ru/subject/9
20	Общая физическая подготовка	1	0	1	5.02		6.02		7.02		https://resh.edu.ru/subject/9
21	Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	1	0	1	12.02		13.02		14.02		https://resh.edu.ru/subject/9
22	Совершенствование тактики быстрого прорыва (3-2)	1	0	1	26.02		27.02		28.02		https://resh.edu.ru/subject/9
23	Ловля и передачи мяча различными способами. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча с указанных точек. Штрафные броски.	1	0	1	4.03		5.03		6.03		https://resh.edu.ru/subject/9
24	Специальная физическая подготовка	1	0	1	11.03		12.03		13.03		https://resh.edu.ru/subject/9
25	Выбивание, вырывание мяча. Учебная игра.	1	0	1	18.03		19.03		20.03		https://resh.edu.ru/subject/9

										.ru/subject/9
26	Проскальзывание и переключение Учебная игра	1	0	1	25.03		26.03		27.03	https://resh.edu.ru/subject/9
27	Общая физическая подготовка	1	0	1	1.04		2.04		3.04	https://resh.edu.ru/subject/9
28	Ловля и передачи мяча различными способами. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча с указанных точек. Штрафные броски.	1	0	1	15.04		16.04		17.04	https://resh.edu.ru/subject/9
29	Зонная защита (3 – 2). Учебная игра.	1	0	1	22.04		23.04		24.04	https://resh.edu.ru/subject/9
30	Специальная физическая подготовка	1	0	1	<u>29.04</u>		<u>30.04</u>		<u>1.05</u>	https://resh.edu.ru/subject/9
31	Личная защита. Учебная игра.	1	0	1	6.05		7.05		8.05	https://resh.edu.ru/subject/9
32	Общая физическая подготовка	1	0	1	13.05		14.05		15.05	https://resh.edu.ru/subject/9
33	Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке.		0	1	20.05		21.05		22.05	https://resh.edu.ru/subject/9
34	Нормативные требования по технической подготовке		0	1	27.05		28.05		29.05	https://resh.edu.ru/subject/9

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			10А		10Б		9В		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата		Дата		Дата		
					понед	среда	четв	План	Факт	План	
1	Предупреждение травматизма Инструктаж по ТБ. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах.	1	0	1	4.09		6.09		7.09		https://resh.edu.ru/subject/9
2	Передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки	1	0	1	11.09		13.09		14.09		https://resh.edu.ru/subject/9
3	Правила соревнований по баскетболу	1	0	1	18.09		20.09		21.09		https://resh.edu.ru/subject/9
4	Ведение мяча Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча с сопротивлением.	1	0	1	25.09		27.09		28.09		https://resh.edu.ru/subject/9
5	Специальная физическая подготовка	1	0	1	2.10		4.10		5.10		https://resh.edu.ru/subject/9
6	Передачи мяча двумя руками от груди во встречной колонне Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	0	1	16.10		18.10		19.10		https://resh.edu.ru/subject/9
7	Общая физическая подготовка	1	0	1	23.10		25.10		26.10		https://resh.edu.ru/subject/9
8	Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	0	1	30.10		1.11		2.11		https://resh.edu.ru/subject/9
9	Передачи мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1	6.11		8.11		9.11		https://resh.edu.ru/subject/9
10	Специальная физическая подготовка	1	0	1	13.11		15.11		16.11		https://resh.edu.ru/subject/9
11	Ловля и передачи мяча различными способами. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча с указанных точек. Штрафные броски.	1	0	1	27.11		29.11		30.11		https://resh.edu.ru/subject/9
12	Общая физическая подготовка	1	0	1	4.12		6.12		7.12		https://resh.edu.ru/subject/9

										u/subject/9
13	Броски в движении Броски с места с указанных точек	1	0	1	11.12		13.12		14.12	https://resh.edu.ru/subject/9
14	Специальная физическая подготовка	1	0	1	18.12		20.12		21.12	https://resh.edu.ru/subject/9
15	Броски с дальних дистанций (трёхочковые) Штрафные броски.	1	0	1	25.12		27.12		28.12	https://resh.edu.ru/subject/9
16	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении. Штрафные броски Учебная игра	1	0	1	8.01		10.01		11.01	https://resh.edu.ru/subject/9
17	Специальная физическая подготовка	1	0	1	15.01		17.01		18.01	https://resh.edu.ru/subject/9
18	Ловля и передачи мяча различными способами. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча с указанных точек. Штрафные броски.	1	0	1	22.01		24.01		25.01	https://resh.edu.ru/subject/9
19	Групповые взаимодействия в нападении. Взаимодействие в тройках с сопротивлением. Взаимодействия в парах. Учебная игра (позиционное нападение).	1	0	1	29.01		31.01		1.02	https://resh.edu.ru/subject/9
20	Общая физическая подготовка	1	0	1	5.02		7.02		8.02	https://resh.edu.ru/subject/9
21	Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	1	0	1	12.02		14.02		15.02	https://resh.edu.ru/subject/9
22	Совершенствование тактики быстрого прорыва (3-2)	1	0	1	26.02		28.02		29.02	https://resh.edu.ru/subject/9
23	Ловля и передачи мяча различными способами. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча с указанных точек. Штрафные броски.	1	0	1	4.03		6.03		7.03	https://resh.edu.ru/subject/9
24	Специальная физическая подготовка	1	0	1	11.03		13.03		14.03	https://resh.edu.ru/subject/9
25	Выбивание, вырывание мяча. Учебная игра.	1	0	1	18.03		20.03		21.03	https://resh.edu.ru/subject/9
26	Проскальзывание и переключение Учебная игра	1	0	1	25.03		27.03		28.03	https://resh.edu.ru/subject/9

27	Общая физическая подготовка	1	0	1	1.04		3.04		4.04		https://resh.edu.ru/subject/9
28	Ловля и передачи мяча различными способами. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча с указанных точек. Штрафные броски.	1	0	1	15.04		17.04		18.04		https://resh.edu.ru/subject/9
29	Зонная защита (3 – 2). Учебная игра.	1	0	1	22.04		24.04		25.04		https://resh.edu.ru/subject/9
30	Специальная физическая подготовка	1	0	1	<u>29.04</u>		<u>1.05</u>		2.05		https://resh.edu.ru/subject/9
31	Личная защита. Учебная игра.	1	0	1	6.05		8.05		<u>9.05</u>		https://resh.edu.ru/subject/9
32	Общая физическая подготовка	1	0	1	13.05		15.05		16.05		https://resh.edu.ru/subject/9
33	Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке.		0	1	20.05		22.05		23.05		https://resh.edu.ru/subject/9
34	Нормативные требования по технической подготовке		0	1	27.05		29.05		30.05		https://resh.edu.ru/subject/9

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Для учителя:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
12. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т.,Кершина С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,2009.-48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
16. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.
17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с.
18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
18. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971.-278с.
19. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
20. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
21. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.- №2- с. 27-30.
22. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод.рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
23. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:-Физкультура и спорт,1986.-286 с.
24. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
25. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.-№1- с 37-40.
26. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
27. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
28. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
29. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.
30. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-35с.

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2016г.