

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа № 21 г. Канска

«Согласовано»

Зам. директора по ВР  Т. Ю. Зарубицкая

« 30 » августа 2024 г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №21 г. Канска

/С.В. Креминский

Приказ № 214

от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
по «Баскетболу»**

Нормативный срок освоения программы: 2 года

Объем: 144 часа

Возраст обучающихся: 11 – 14 лет

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый

Педагоги:

Зверева Ольга Александровна
высшей квалификационной категории,
Сырокваш Людмила Васильевна
высшей квалификационной категории.

г. Канск 2024

Пояснительная записка

Актуальность.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы в группах – универсальность, приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия баскетболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях баскетболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Направленность программы. Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у

занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

1. Основные характеристики образования:

Цель: создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Баскетбол».

Задачи:

Образовательные - обучение техническим приёмам и правилам игры; - обучение тактическим действиям; - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Сроки реализации программы: два года. Программа рассчитана: на возраст 11-14 лет, количество человек в группе 12-15 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься баскетболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Формы и режим занятий: данная программа предусматривает групповую, игровую, индивидуальную, практическую, комбинированную, соревновательную и учебно-тренировочную форму занятий, как основную; занятие длится 45 минут с перерывом в 10 минут 2 раза в неделю. Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала. Программа рассчитана на 144 часа в год (36 учебных недель) причём практические занятия составляют большую часть программы. Теоретические сведения даются в виде непродолжительных бесед. Тематика занятий строится с учётом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Программа делится на два этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в детской юношеской спортивной школе.

Планируемые результаты

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки.

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там

выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

По окончании прохождения программы учащиеся научатся организации и проведению соревнований по баскетболу.

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия
--	--	---

		(третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся школы, судейство на соревнованиях		

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и муниципального уровня.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний (4 часов). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка(70 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка(36 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общефизическая подготовка(22 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (12 часов). Принять участие в одних соревнованиях.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	4
2	Специальная подготовка техническая	70
3	Специальная подготовка тактическая	36
4	ОФП	22
5	Соревнования	12
		<i>144 часов</i>

Список литературы

Ник Сортэл Баскетбол: Первые шаги(100 упражнений и советов для юных игроков) /Москва Астрель. АСТ 2002г.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2019.

Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

Официальные правила баскетбола ФИБА 2016. Утверждены ЦБ ФИБА 2016.

Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.

Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

Материально-техническое обеспечение занятий представлено в Приложении 1.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: *минимальные размеры 24×12м.*

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Кольца баскетбольные – 4 шт.
2. Конусы – 18 шт.
3. Гимнастические стенки – 6 шт.
4. Гимнастические скамейки – 8 шт.
5. Гимнастические маты – 8 шт.
6. Скакалки – 20 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 3 шт.
8. Мячи баскетбольные – 20 шт.
9. Рулетка – 1 шт.
10. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор.
11. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
	план	факт			
1	2	3	4	5	6
Планируемые результаты обучения			определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи; руководствоваться правилами профилактики травматизма		

	<p>и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>		
<p>Виды деятельности учащихся</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>		
<p>1</p>	<p>История баскетбола. Правила игры</p>	<p>2</p>	<p>История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры.</p>
<p>Планируемые результаты обучения</p>		<p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p>	
<p>Виды деятельности учащихся</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	

Техника передвижений, ведения, передач, бросков					
2			Стойка игрока. Перемещение.	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Подвижные игры.
			Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Подвижные игры.
			Ловля и передача мяча в парах в движении.	2	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Подвижные игры.
			Остановка двумя шагами и прыжком	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры
			Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.
Планируемые результаты обучения					освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
Виды деятельности учащихся					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Развитие двигательных качеств					

			Спринтерский бег.	2	Про бегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м
			Стартовый разгон. Кросс.	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений про бегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м
Планируемые результаты обучения			выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;		
Виды деятельности учащихся			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
Тактика нападения					
			Тактика свободного нападения.	2	Нападение через заслон. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Тактика свободного нападения.
			Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест.	2	Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Тактика свободного нападения. Нападение через заслон.
			Нападение через заслон.	2	Нападение через заслон. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Тактика свободного нападения.
Планируемые результаты обучения			определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;		
Виды деятельности учащихся			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
Техника передвижений, ведения, передач, бросков					

			Передача мяча	2	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в баскетбол
			Ведение мяча с изменением направления	2	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в баскетбол
Планируемые результаты обучения					освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
Виды деятельности учащихся					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Развитие двигательных качеств					
			Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина.	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.
			Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	2	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.
Планируемые результаты обучения					выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Виды деятельности учащихся					Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Тактика нападения					

			Тактика свободного нападения	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест
			Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест
Планируемые результаты обучения					определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
Виды деятельности учащихся					Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
			Правила соревнований	2	Жесты судей
Техника передвижений, ведения, передач, бросков					
			Остановка двумя шагами и прыжком	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.
			Бросок мяча после ловли и ведения.	2	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.
			Штрафной бросок.	2	Остановка двумя шагами и прыжком Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.
			Бросок после остановки, передачи.	2	Остановка двумя шагами и прыжком Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.
			Ведение с пассивным	2	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением.

			сопротивлением.		Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.
			Бросок одной рукой от плеча в движении	2	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.
			Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением.	2	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Ведение с пассивным сопротивлением. Игра в баскетбол
Планируемые результаты обучения					освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
Виды деятельности учащихся					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Развитие двигательных качеств					
27.11			Скоростной бег.	2	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.
			Ускорения из различных исходных положений	2	Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений
Планируемые результаты обучения					выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Виды деятельности учащихся					Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Тактика нападения					
			Тактика свободного	2	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Тактика свободного нападения. Нападение

			нападения		быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
			Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест	2	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
			Нападение быстрым прорывом (1 :0), (2 : 1).	2	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
			Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	2	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
Планируемые результаты обучения					определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
Виды деятельности учащихся					Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Техника передвижений, ведения, передач, бросков					
			Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол
			Штрафной бросок.	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол
			Защитные действия IX1.	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

					Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Игра в баскетбол
			Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол
			Вырывание и выбивание мяча.	2	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол
07.01			Сочетание приемов: ведение – бросок	2	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение – бросок. Игра в баскетбол
			Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции	2	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в баскетбол.
			Обманные движения.	2	Защитные действия 1х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Обманные движения. Игра в баскетбол.
			Сочетание приемов: ведение – передача – бросок в движении.	2	Защитные действия 1х1. Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Обманные движения. Игра в баскетбол.
Планируемые результаты обучения					осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении

				занятий	
Виды деятельности учащихся				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
Участие в соревнованиях					
			Учебная игра баскетбол.	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях товарищеская встреча с 22 школой
			Тактические действия в игре.	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях товарищеская встреча с 11 школой
			Командные действия в игре.	2	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях со сборной школы
Планируемые результаты обучения				освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.	
Виды деятельности учащихся				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
Развитие двигательных качеств					
			Опорные и простые прыжки	2	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.
			Челночный бег	2	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры
Планируемые результаты обучения				определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	
Виды деятельности учащихся				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	

					действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Техника передвижений, ведения, передач, бросков					
			Ведение мяча правой и левой рукой.	2	Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Учебная игра
			Бросок мяча двумя руками снизу в движении.	2	Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Учебная игра
			Ведение мяча с разной высотой отскока	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра
			Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра
			Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра
			Ведение мяча с сопротивлением защитника	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра
Планируемые результаты обучения					выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Виды деятельности учащихся					Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от

					ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Тактика защиты					
			Защитные действия (1 : 1), (1 : 2).	2	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка.
			Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка	2	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка.
			Командные защитные действия	2	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка.
			Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	2	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка.
Планируемые результаты обучения					определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
Виды деятельности учащихся					Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Техника передвижений, ведения, передач, бросков					
			Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения на два шага. Бросок после остановки. Учебная игра
			Бросок мяча	2	Ловля и передача мяча в парах,

			после ведения на два шага.		тройках на месте. Бросок мяча после ведения на два шага. Бросок после остановки. Учебная игра
			Бросок после остановки.	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Учебная игра
			Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра
			Ловля и передача мяча с сопротивлением.	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра
			Бросок мяча после ведения с сопротивлением	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивления. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра
Планируемые результаты обучения					выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Виды деятельности учащихся					Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Тактика защиты					
			Защитные действия (1:1), (1:2).	2	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока
			Командные защитные действия	2	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока
			Персональная опека игрока	2	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока

			Защитные действия (1 : 1), (1 : 2).	2	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока
			Командные защитные действия.	2	Защитные действия (1 : 1), (1 : 2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока
Планируемые результаты обучения					освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
Виды деятельности учащихся					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Развитие двигательных качеств					
			Бег ,прыжки, метание.	2	Прием контрольных нормативов по ОФП
			Кроссовый бег. Ускорения.	2	Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений
			Промежуточная аттестация	2	Промежуточная аттестация. Прием контрольных нормативов по ОФП
			Соревнования по баскетболу.	2	Самостоятельное судейство. Жесты судей.
			Соревнования по баскетболу	2	Соревнования со сборной командой 22 школы
			Соревнования по баскетболу	2	Самостоятельное судейство. Жесты судей.