МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

‌‌‌МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 38»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО учителей  физической культуры  Протокол № 1  от «27» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании методического совета МБОУ «СШ № 38»  Протокол № 1  от «28» августа 2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ «СШ № 38»  Гудкова Н.В.  Приказ № 01-05/58  от «29» августа 2024г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**учебного предмета «Баскетбол»**

для обучающихся 10 – 11 классов

г. Норильск, ‌ 2024 г.

**I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Ляха, А.А. Зданевич; примерной программы внеурочной деятельности общего образования/ В.А. Горский.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Без необходимого объема двигательной активности ребенок не может успешно пройти все фазы формирования (созревания), не может реализовать в жизни все, что заложено в нем природой не может быть здоровым и счастливым.

Поэтому, одной из важнейших задач физического воспитания является повышение двигательной подготовленности учащихся.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, а также источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности. Физические упражнения должны войти в жизнь каждой семьи.

В баскетбол, как говорят в телерекламе, играют миллионы, а смотрят миллиарды. В баскетбол играют все – взрослые и дети, мужчины и женщины.

Немаловажно и то, что такие занятия – это еще и путь к сердцу ребёнка, залог добрых взаимоотношений в семье.

Первостепенная и важнейшая задача – привить ребенку интерес к физическим упражнениям, так как они способствуют росту и физическому развитию детей, укрепляют здоровье, благотворно влияя на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем и физическое развитие организма в целом.

Для развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям педагогом подбираются упражнения, исходя из возрастных возможностей учащихся и условий для проведения занятий.

Пройденный программный материал систематически повторяется. Усвоение упражнений определяется:

* Уровнем выполнения нормативов;
* Полнотой приобретённых знаний;
* Прочностью освоения двигательных навыков;
* Умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Программа основывается на многообразии средств и методов, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма и делает доступной её для детей от 16-17 лет, независимо пола и физической подготовки.

Кроме того, особенностью данной программы является её ориентация не только на физическое развитие ребёнка, но и на сферы психического и эмоционального развития личности.

При создании данной программы изучались следующие программы по развитию двигательных качеств, школьников и методикам обучения игры в баскетболе: Литвинов В. Н. «Развитие двигательных качеств школьника, Ашмарина Б. А. «Теория и методика физического воспитания», Бальсевич В. К. «Здоровье в движении», Егоршина С. А. «Техника, но не муштра».

**Особенностью данной программы** является её реализация в системе дополнительного образования для детей разных возрастов и различной физической подготовленности.   
 Основной **целью** программы является пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Гармоничное развитие личности ребенка в целом, профилактика алкоголизма, наркомании и асоциального поведения.

Достижение цели непосредственно связано со следующими **задачами:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья учащихся.

2. Воспитание волевых качеств.

3. Разностороннее развитие силовых способностей.

4.Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы, коллективизма.

5. Воспитания привычки к систематическим занятиям, выносливости.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических и практических умений и навыков учащихся.

Освоение программы осуществляется по уровням. В соответствии с общими целями и задачами программы на каждом освоения решаются свои специфические задачи. Каждый ребёнок проходит всё уровни, но имеет возможность самостоятельно выбирать темы продвижения в усвоении программы в зависимости от физической подготовки, способностей, индивидуально-психологических особенностей, уровня притязаний.   
 В кружке по баскетболу 16-17 лет. Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. В процессе обучения используется много эффективных техник, частая смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

Численный состав группы 15-20 учащихся. Занятия проходят один раз в неделю по 40 минут.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

**Формы проведения занятий**

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; участие в соревнованиях; игровые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия.

Курс проходит в рамках ФГОС во внеурочное время из расчета один час в неделю. Рабочая программа рассчитана на 34 часа.

Программа разработана на основе Методического пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол.» Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.М.

**II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «Баскетбол», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 10-11 классов программа направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.  
 Личностные результаты:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в приделах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;

Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты:

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержаниям;

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.

**Предметные результаты**освоения курса внеурочной деятельности

**Выпускник научится:**

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Содержание курса раздела знаний 10 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Тема занятия** | **Формы организации** | **Виды деятельности** |
| **Передвижения и остановки без мяча 6 ч.** | | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. | Беседа, лекция | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2. | Профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. |
| 3. | Скоростные рывки из различных исходных положений. |
| 4. | Терминология в баскетболе. | Беседа, лекция | Изучают и запоминают терминологию баскетбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Используют игровые упражнения для развития скоростных способностей. |
| 5. | **Тестирование уровня физической подготовленности.** Прыжки, повороты вперед, назад. | Тестирование | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 6. | Развитие силовых способностей. | Игровые приемы | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Используют игровые упражнения для развития силовых способностей. |
| **Ловля мяча 4 ч.** | | | |
| 7. | Техника выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | Игровые приемы | Описывают технику ловли мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой и соревновательной деятельности. |
| 8. | Развитие выносливости. |
| 9. | Игры и эстафеты на закрепление ловли и передачи мяча. |
| 10. | Учебная игра. |
| **Передача мяча 4 ч.** | | | |
| 11. | Техника выполнения передачи мяча. | Игровые приемы | Описывают технику передачи мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстникам в процессе игровой и соревновательной деятельности. |
| 12. | Игры и эстафеты на закрепление ловли и передачи мяча. |
| 13. | Игры и эстафеты на закрепление ловли и передачи мяча. |
| 14. | Учебная игра. |
| **Ведение мяча 9 ч.** | | | |
| 15. | Техника выполнения ведения мяча | Игровые приемы | Описывают технику ведения мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстникам в процессе игровой и соревновательной деятельности. |
| 16. | Развитие координационных способностей. |
| 17. | Ведения мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком в движении. |
| 18. | Рубежная диагностика по теме: «Тестирование двигательной подготовленности в баскетболе». Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком в движении | Игровые приемы | Демонстрируют двигательную подготовленность в баскетболе.  Описывают технику ведения мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 19. | Разучивание ведения мяча с изменением высоты отскока на месте. Развитие гибкости. | Игровые приемы | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Используют игровые упражнения для развития координационных способностей, гибкости.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой и соревновательной деятельности. |
| 20. | Ведение мяча с изменением высоты отскока в движении. |
| 21. | Разучивание ведения мяча с изменением направления движения. |
| 22. | Ведение мяча с изменением направления движения. |
| 23. | Ведение мяча. Учебная игра |
| **Броски мяча 4 ч.** | | | |
| 24-25. | Совершенствование бросков мяча двумя руками от груди с места. | Игровые приемы | Запоминают правила соревнований по баскетболу.  Описывают технику бросков мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий |
| 27. | Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места. |
| 28. | Двусторонняя учебная игра. Правила соревнований по баскетболу. |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 4 ч.** | | | |
| 28. | Контрольные нормативы. | Контрольные тесты. | Демонстрируют оценку уровня приобретенных специальных умений. |
| 29. | Двусторонняя учебная игра. | Игровые приемы | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой и соревновательной деятельности. |
| 30. | Игры на развитие физических способностей. |
| 31. | Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. |
| **Тактика игры 3 ч.** | | | |
| 32. | Двусторонняя учебная игра. Тактические действия в баскетболе. | Игровые приемы | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 33. | Соревнования по баскетболу. |
| 34. | Итоговая диагностика по теме: «Тестирование двигательной подготовленности в баскетболе». | Демонстрируют двигательную подготовленность в баскетболе. |

**Содержание курса раздела знаний 11 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Тема занятия** | **Формы организации** | **Виды деятельности** |
| **Передвижения и остановки без мяча 6 ч.** | | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. | Беседа, лекция | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 2. | Профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. |
| 3. | Скоростные рывки из различных исходных положений. |
| 4. | Терминология в баскетболе. | Беседа, лекция | Изучают и запоминают терминологию баскетбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Используют игровые упражнения для развития скоростных способностей. |
| 5. | **Тестирование уровня физической подготовленности.** Прыжки, повороты вперед, назад. | Тестирование | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 6. | Развитие силовых способностей. | Игровые приемы | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Используют игровые упражнения для развития силовых способностей. |
| **Ловля мяча 4 ч.** | | | |
| 7. | Техника выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | Игровые приемы | Описывают технику ловли мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой и соревновательной деятельности. |
| 8. | Развитие выносливости. |
| 9. | Игры и эстафеты на закрепление ловли и передачи мяча. |
| 10. | Учебная игра. |
| **Передача мяча 4 ч.** | | | |
| 11. | Техника выполнения передачи мяча. | Игровые приемы | Описывают технику передачи мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстникам в процессе игровой и соревновательной деятельности. |
| 12. | Игры и эстафеты на закрепление ловли и передачи мяча. |
| 13. | Игры и эстафеты на закрепление ловли и передачи мяча. |
| 14. | Учебная игра. |
| **Ведение мяча 9 ч.** | | | |
| 15. | Техника выполнения ведения мяча | Игровые приемы | Описывают технику ведения мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстникам в процессе игровой и соревновательной деятельности. |
| 16. | Развитие координационных способностей. |
| 17. | Ведения мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком в движении. |
| 18. | Рубежная диагностика по теме: «Тестирование двигательной подготовленности в баскетболе». Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком в движении | Игровые приемы | Демонстрируют двигательную подготовленность в баскетболе.  Описывают технику ведения мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 19. | Разучивание ведения мяча с изменением высоты отскока на месте. Развитие гибкости. | Игровые приемы | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Используют игровые упражнения для развития координационных способностей, гибкости.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой и соревновательной деятельности. |
| 20. | Ведение мяча с изменением высоты отскока в движении. |
| 21. | Разучивание ведения мяча с изменением направления движения. |
| 22. | Ведение мяча с изменением направления движения. |
| 23. | Ведение мяча. Учебная игра |
| **Броски мяча 4 ч.** | | | |
| 24-25. | Совершенствование бросков мяча двумя руками от груди с места. | Игровые приемы | Запоминают правила соревнований по баскетболу.  Описывают технику бросков мяча, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий |
| 27. | Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места. |
| 28. | Двусторонняя учебная игра. Правила соревнований по баскетболу. |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 4 ч.** | | | |
| 28. | Контрольные нормативы. | Контрольные тесты. | Демонстрируют оценку уровня приобретенных специальных умений. |
| 29. | Двусторонняя учебная игра. | Игровые приемы | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой и соревновательной деятельности. |
| 30. | Игры на развитие физических способностей. |
| 31. | Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. |
| **Тактика игры 3 ч.** | | | |
| 32. | Двусторонняя учебная игра. Тактические действия в баскетболе. | Игровые приемы | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 33. | Соревнования по баскетболу. |
| 34. | Итоговая диагностика по теме: «Тестирование двигательной подготовленности в баскетболе». | Демонстрируют двигательную подготовленность в баскетболе. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 классы**

составлено с учетом рабочей программы воспитания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема (раздел программы) | Количество часов | Электронные учебно- методические  материалы |
| 1 | **Передвижения и остановки без мяча** | 6 | РЭШ  Видеоуроки |
| 2 | **Ловля мяча** | 4 |
| 3 | **Передача мяча** | 4 |
| 4 | **Ведение мяча** | 9 |
| 5 | **Броски мяча** | 4 |
| 6 | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом** | 4 |
| 7 | **Тактика игры** | 3 |
|  | Итого: | 34 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАССЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Часы** | **Наименование раздела и темы учебного занятия** |
| **Передвижения и остановки без мяча 6 ч.** | | |
| 1. | **1** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Разучивание стойки игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево |
| 2. | **1** | Профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. |
| 3. | **1** | Скоростные рывки из различных исходных положений. |
| 4. | **1** | Терминология в баскетболе. Разучивание остановок: двумя шагами, прыжком. |
| 5. | **1** | **Тестирование уровня физической подготовленности.** Прыжки, повороты вперед, назад. |
| 6. | **1** | Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Развитие силовых способностей. |
| **Ловля мяча 4 ч.** | | |
| 7. | **1** | Разучивание ловли мяча двумя руками на уровне груди. Техника выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 8. | **1** | Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Развитие выносливости. |
| 9. | **1** | Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игры и эстафеты на закрепление ловли и передачи мяча. |
| 10. | **1** | Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Учебная игра. |
| **Передача мяча 4 ч.** | | |
| 11. | **1** | Техника выполнения передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди на месте. |
| 12. | **1** | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игры и эстафеты на закрепление ловли и передачи мяча. |
| 13. | **1** | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игры и эстафеты на закрепление ловли и передачи мяча. |
| 14. | **1** | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра. |
| **Ведение мяча 9 ч.** | | |
| 15. | **1** | Разучивание ведения мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком на месте. Техника выполнения |
| 16. | **1** | Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком на месте. Развитие координационных способностей. |
| 17. | **1** | Разучивание ведения мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком в движении. |
| 18. | **1** | **Рубежная диагностика по теме: «Тестирование двигательной подготовленности в баскетболе».** Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком в движении |
| 19. | **1** | Разучивание ведения мяча с изменением высоты отскока на месте. Развитие гибкости. |
| 20. | **1** | Ведение мяча с изменением высоты отскока в движении. |
| 21. | **1** | Разучивание ведения мяча с изменением направления движения. |
| 22. | **1** | Ведение мяча с изменением направления движения. |
| 23. | **1** | Ведение мяча. Учебная игра |
| **Броски мяча 4 ч.** | | |
| 24. | **1** | Разучивание бросков мяча двумя руками от груди с места. |
| 25. | **1** | Повторение бросков мяча двумя руками от груди с места |
| 26. | **1** | Разучивание бросков мяча одной рукой от плеча с места. |
| 27. | **1** | Повторениебросков мяча одной рукой от плеча с места. Двусторонняя учебная игра. Правила соревнований по баскетболу. |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 4ч.** | | |
| 28. | **1** | Контрольные нормативы. |
| 29. | **1** | Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Двусторонняя учебная игра. |
| 30. | **1** | Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Игры на развитие физических способностей. |
| 31. | **1** | Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. |
| **Тактика игры 3 ч.** | | |
| 32. | **1** | Двусторонняя учебная игра. Тактические действия в баскетболе. |
| 33. | **1** | Соревнования по баскетболу. |
| 34. | **1** | Итоговая диагностика по теме: «Тестирование двигательной подготовленности в баскетболе». |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 классы**

составлено с учетом рабочей программы воспитания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема (раздел программы) | Количество часов | Электронные учебно- методические  материалы |
| 1 | **Передвижения и остановки без мяча** | 6 | РЭШ  Видеоуроки |
| 2 | **Ловля мяча** | 4 |
| 3 | **Передача мяча** | 4 |
| 4 | **Ведение мяча** | 9 |
| 5 | **Броски мяча** | 4 |
| 6 | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом** | 4 |
| 7 | **Тактика игры** | 3 |
|  | Итого: | 34 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАССЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Часы** | **Наименование раздела и темы учебного занятия** |
| **Передвижения и остановки без мяча 6 ч.** | | |
| 1. | **1** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Разучивание стойки игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево |
| 2. | **1** | Профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. |
| 3. | **1** | Скоростные рывки из различных исходных положений. |
| 4. | **1** | Терминология в баскетболе. Разучивание остановок: двумя шагами, прыжком. |
| 5. | **1** | **Тестирование уровня физической подготовленности.** Прыжки, повороты вперед, назад. |
| 6. | **1** | Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Развитие силовых способностей. |
| **Ловля мяча 4 ч.** | | |
| 7. | **1** | Разучивание ловли мяча двумя руками на уровне груди. Техника выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 8. | **1** | Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Развитие выносливости. |
| 9. | **1** | Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игры и эстафеты на закрепление ловли и передачи мяча. |
| 10. | **1** | Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Учебная игра. |
| **Передача мяча 4 ч.** | | |
| 11. | **1** | Техника выполнения передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди на месте. |
| 12. | **1** | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игры и эстафеты на закрепление ловли и передачи мяча. |
| 13. | **1** | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игры и эстафеты на закрепление ловли и передачи мяча. |
| 14. | **1** | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра. |
| **Ведение мяча 9 ч.** | | |
| 15. | **1** | Разучивание ведения мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком на месте. Техника выполнения |
| 16. | **1** | Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком на месте. Развитие координационных способностей. |
| 17. | **1** | Разучивание ведения мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком в движении. |
| 18. | **1** | **Рубежная диагностика по теме: «Тестирование двигательной подготовленности в баскетболе».** Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком в движении |
| 19. | **1** | Разучивание ведения мяча с изменением высоты отскока на месте. Развитие гибкости. |
| 20. | **1** | Ведение мяча с изменением высоты отскока в движении. |
| 21. | **1** | Разучивание ведения мяча с изменением направления движения. |
| 22. | **1** | Ведение мяча с изменением направления движения. |
| 23. | **1** | Ведение мяча. Учебная игра |
| **Броски мяча 4 ч.** | | |
| 24. | **1** | Разучивание бросков мяча двумя руками от груди с места. |
| 25. | **1** | Повторение бросков мяча двумя руками от груди с места |
| 26. | **1** | Разучивание бросков мяча одной рукой от плеча с места. |
| 27. | **1** | Повторениебросков мяча одной рукой от плеча с места. Двусторонняя учебная игра. Правила соревнований по баскетболу. |
| **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 4ч.** | | |
| 28. | **1** | Контрольные нормативы. |
| 29. | **1** | Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Двусторонняя учебная игра. |
| 30. | **1** | Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Игры на развитие физических способностей. |
| 31. | **1** | Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. |
| **Тактика игры 3 ч.** | | |
| 32. | **1** | Двусторонняя учебная игра. Тактические действия в баскетболе. |
| 33. | **1** | Соревнования по баскетболу. |
| 34. | **1** | Итоговая диагностика по теме: «Тестирование двигательной подготовленности в баскетболе». |