

Муниципальное образовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Железнодорожная СОШ №1»
М.М. Магамедов МАГАМЕДОВ М.М.
Приказ № 01
От «26» 09.2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР:

О.Т. Мур
«26» 09 2021г

Рассмотрено
на МО учителей
физической культуры
Протокол № 1
От 26.09.2021г.
Руководитель МО
И.И. Юсупов

Рассмотрено на РМО
учителей физической
культуры
Протокол № 01
От 25 сентября 2021г.
Руководитель РМО
И.И. Юсупов

Рабочая программа по баскетболу
«Чемпион»

На 2021 -2022 учебный год
Образовательная область «Баскетбол»
Предмет физическая культура
Класс 5-9 классы
Учитель Щербина Л.А.
Количество часов в неделю по учебному плану 2
Количество часов на 2021 -2022 год. (68 часа)
Составлен в соответствии с учебной программой (автор, название, год)
Г. А Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся
(баскетбол), Москва «Просвещение» 2018 год.
Направление: спортивно - оздоровительное

Пояснительная записка.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.
2. Овладение основными приемами техники и тактики игры.
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
4. Формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2018) и комплексной программы физического воспитания учащихся I–XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2016). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Классы				
			5	6	7	8	9
1	Теоретическая	5	1	1	1	1	1
2	Техническая	112	22	22	22	22	24
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	10	2	2	2	2	2
	2.2.Ловля и передача мяча	20	6	6	4	2	2
	2.3. Ведение мяча	40	4	6	8	10	12
	2.4. Броски мяча	50	10	10	10	10	10
3	Тактическая	74	10	14	14	18	18
	3.1. Действия игрока в защите	34	8	8	6	6	6
	3.2. Действия игрока в нападении	40	4	6	8	10	12
4	Физическая	80	20	18	16	14	12
	4.1. Общая подготовка	60	16	14	12	10	8
	4.2. Специальная	20	4	4	4	4	4
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	34	6	6	8	6	8
6	Тестирование	20	4	4	4	4	4
ИТОГО		320	68	68	68	68	68

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности 5 класс

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 6 проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

6 класс

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

7 класс

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

7 класс

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

8 класс

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты

Выпускник научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Контрольные тесты (требования к учащимся).

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9 -10	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9 -10	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9 - 10	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9 - 10	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9 - 10	22	20	20	19	19	19

Календарно- тематическое планирование.

1 – год обучения (5-6 класс).

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечания
1.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	
2.		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	
3.		Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	
4.		Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	
5.		Техника передвижения при нападении	Техн.	
6.		Способы ловли мяча.	Техн.	
7.		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	
8.		Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	
9.		Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	
10.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	
11.		Техника ведения мяча.	Техн.	
12.		Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	
13.		Взаимодействие двух игроков «передай	Такт.	

		мяч и выходи».		
14.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
15.		Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	
16.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	
17.		Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
18.		Контрольные испытания.	Контр.	
19.		Командные действия в нападении.	Такт.	
20.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	
21.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
22.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
23.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Техн. СФП	
24.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	Теор. ОФП	
25.		Командные действия в нападении.	Такт.	
26.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	
27.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	
28.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
29.		Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Теор.	
30.		Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	
31.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Теор. СФП	
32.		Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	
33.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	
34.		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	

Календарно – тематическое планирование.**2-й год обучения(8-7 класс).**

№	Дата	Название темы	Тип подго-товки	Приме-чание
1.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	
2.		Техника передвижения при нападении.	Техн.	
3.		Тактика нападения.	Такт.	
4.		Индивидуальные действия без мяча.	Такт.	
5.		Контрольные испытания.	Контр.	
6.		Учебная игра. ОФП	Интегр.	
7.		Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	
8.		Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	
9.		Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	
10.		Учебная игра.	Интегр.	
11.		Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	
12.		Прыжки толчком с двух ног.	Техн.	
13.		Специальная физическая подготовка.		
14-15		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	
16.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	
17.		Учебная игра.	Интегр.	
18.		Личная и общественная гигиена. ОФП	Теор. ОФП	
19.		Передача мяча двумя руками от груди. СФП	Техн. СФП	
20.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.	
21.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	СФП	
22.		Учебная игра.	Интегр.	
23.		Закаливание организма спортсмена. ОФП	Теор. ОФП	
24.		Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	Техн. СФП	
25-26.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	
27-28.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	

29-30.		Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	
31.		Контрольные испытания.	Контр.	
32.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Теор. ОФП	
33.		Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Техн.	
34.		Командные действия в нападении.	Такт.	

Календарно – тематическое планирование.

3-й год обучения(9-10 кл.)

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечание
1.		Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	
2.		Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	
3.		Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	
4.		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
5.		Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	
6.		Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	
7.		Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
8.		Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
9.		Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	
10.		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	
11.		Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	
12.		Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	
13.		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	
14.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	
15.		Гигиенические требования к питанию	Теор.	

		юных спортсменов. ОФП	ОФП	
16.		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	
17.		Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	
18.		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	
19.		Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	
20.		Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	
21.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	
22.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	
23.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	
24.		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	
25.		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
26.		Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	
27.		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	
28.		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	
29.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	
30.		Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	
31.		Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	
32.		Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	
33.		Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением	Теор. Техн.	

		направления движения.		
34.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	

Методическое обеспечение и литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2018.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2016).