

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска  
«Средняя школа № 28»**

<b>«Рассмотрено»</b>  на заседании МО классных руководителей  Руководитель МО  _____ Н.В.Свирчевская  Протокол № 1 от 26 августа 2022 г.	<b>«Согласовано»</b> на заседании НМС  Заместитель директора по УВР  _____ Л.В.Краснова  Протокол № 1 от 30 августа 2022 года	<b>«Утверждаю»</b>  Директор школы  _____ А.А. Фаизов  Приказ № 125-о от 30 августа 2022 г.
---	--	---

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

По курсу: БАСКЕТБОЛ

Класс: 5-9 направление: физкультурно-спортивное        на 2022-2023 учебный год

Педагог: Ламзин А.М., учитель физической культуры

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023

Количество часов по учебному плану: всего 34 часов в год; в неделю 1 час

г.Ульяновск, 2022

**Пояснительная записка**  
к рабочей программе по внеурочной деятельности: БАСКЕТБОЛ  
для обучающихся 5-9 класса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» для 5-9 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 25.07.2022);
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию,
- Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)
- Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся – <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Средняя школа №28»»;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Средняя школа №28»
- Учебный план МБОУ «Средняя школа №28» на 2022-2023 учебный год;

- Рабочая программа воспитания Средней школы №28

**Цель курса:** формирование физически развитой личности, укрепления и сохранения здоровья обучающихся через занятия баскетболом развитие и совершенствование технико-тактического мастерства.

**Задачи курса:**

**Обучающие:**

закрепить знания техники безопасности на занятиях баскетболом;

углубить знания и общее представление о занятиях спортом, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

совершенствовать функциональную и психологическую подготовку, присущую избранному виду спорта.

способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

**Развивающие:**

развивать основные психические процессы (память, мышление, концентрация внимания), коммуникативные навыки ;

развить физические качества такие как: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;

приобщить к режиму дня спортсмена;

**Воспитательные:**

воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;

формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;

воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

**Место учебного курса в учебном плане школы:** учебный курс предназначен для обучающихся 5-9-х классов; рассчитан на 1 час в неделю 34 часа в год в классе.

**УМК учебного курса для педагога:**

1. Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Ляха, М.Я.Виленского\ . – Москва «Просвещение», 2021г.
2. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 5-7
3. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И. Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.
5. Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол. Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011
6. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

**УМК учебного курса для обучающихся:**

1. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9
2. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 5-7

**Форма организации:** групповая (лекция, беседа, групповая тренировка) и индивидуальная (самостоятельная отработка специальных навыков и приемов).

**Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания Средней школы №28. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на физическое, но и на нравственное, социально-развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;  
в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание курса «Баскетбол» направлено на формирование у обучающихся ценностных установок, в числе которых – созидание, патриотизм и стремление к здоровому образу жизни.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

#### ***Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.***

*Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.

История развития баскетбола.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью.

Прыжки с толчком с двух ног.

Техника передвижения приставными шагами.

Передача мяча двумя руками от груди.

Единая спортивная классификация.

Тактика нападения.

Техника передвижения при нападении.

Техника передвижения при нападении.

СФП

Способы ловли мяча.

Личная и общественная гигиена.

Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.

ОФП

Бросок мяча двумя руками от груди.

Физическая подготовка юного спортсмена. СФП

Взаимодействие трех игроков «треугольник».

Техника ведения мяча.

Ведение мяча с переводом на другую руку.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

СФП

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.

Сущность и назначение планирования, его виды.

ОФП.

Ловля двумя руками «низкого мяча».

Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности.

1. Контрольные игры и соревнования.

2. Контрольные испытания.

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.

Товарищеские встречи команд, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской спартакиады школьников, участие в спартакиаде Ленинского района.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты прописаны в соответствии с Рабочей программой воспитания МБОУ г. Ульяновска «Средняя школа № 28».**

**Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.**

**Гражданское воспитание**

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

**Патриотическое воспитание**

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

**Духовно-нравственное воспитание**

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

**Эстетическое воспитание**

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

**Трудовое воспитание**

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных.

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

Экологическое воспитание

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

### **Ценности научного познания**

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

### **Метапредметные результаты**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

2) базовые исследовательские действия:

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

–2) совместная деятельность:

организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

### ***Предметные результаты:***

Сформировано представление:

об особенностях зарождения, истории баскетбола;

о физических качествах и правилах их тестирования;

об упражнениях по физической подготовке в соответствии с возрастом;

о тактико-технических приемах баскетбола;

основах личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

об основах судейства игры в баскетбол.



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения		Формы проведения занятий	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	по плану	фактически			
1	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	1		1	1 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	<a href="https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/vvodnij_instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_dlya_obu_165727.html">https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/vvodnij_instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_dlya_obu_165727.html</a>
2	История развития баскетбола.  Прыжки с толчком с двух ног.	1		1	2 неделя		игра	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	<a href="https://infourok.ru/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-basketbola-5760926.html">https://infourok.ru/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-basketbola-5760926.html</a>
3	Техника передвижения приставными шагами.	1		1	3 неделя		соревнования	Контрольные упражнения по баскетболу	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/consp ect/192284/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/consp ect/192284/</a>
4	Передача мяча двумя руками от груди.	1		1	4 неделя		турнир	Выполнения нормативных упражнений, игры	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/676309">https://urok.1sept.ru/articles/676309</a>
5	Единая спортивная классификация.  Тактика нападения.	1	0,5	0,5	5 неделя			Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	<a href="https://rebenokvsporte.ru/evsk-poryadok-prisvoeniya-sportivnyh-razryadov-i-">https://rebenokvsporte.ru/evsk-poryadok-prisvoeniya-sportivnyh-razryadov-i-</a>

									<a href="#">zvaniy/</a>
6	Техника передвижения при нападении	1		1	6 неделя		соревнования	Материалы по тактической подготовке баскетболиста .	<a href="https://multiurok.ru/files/tekhnika-zashchity-tiekhnika-pieriedvizhieniia.html">https://multiurok.ru/files/tekhnika-zashchity-tiekhnika-pieriedvizhieniia.html</a>
7	Техника передвижения при нападении	1	1		7 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	
8	СФП	1		1	8 неделя		игра	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
9	Способы ловли мяча.	1		1	9 неделя		соревнования	Материалы по тактической подготовке баскетболиста .	<a href="https://infourok.ru/tehnika-lovli-myachav-basketbole-metodika-obucheniya-5492619.html">https://infourok.ru/tehnika-lovli-myachav-basketbole-metodika-obucheniya-5492619.html</a>
10	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		1	10 неделя		турнир	Выполнения нормативных упражнений, игры	
11	ОФП	1		1	11 неделя		игра	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
12	Бросок мяча двумя руками от груди.	1		1	12 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/consp</a>

								игры	<a href="#">ect/193963/</a>
13	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	1		1	13 неделя		соревнования	Материалы по тактической подготовке баскетболиста .	
14	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1		1	14 неделя		турнир	Выполнения нормативных упражнений, игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/consp ect/85906/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/consp ect/85906/</a>
15	Техника ведения мяча.	1		1	15 неделя		игра	Материалы по тактической подготовке баскетболиста .	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp ect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp ect/261476/</a>
16	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1		1	16 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	
17	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП	1		1	17 неделя		соревнования	Выполнения нормативных упражнений, игры	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/gigienicheskie-osnovy-fizicheskogo-vospitaniia-det.html">https://multiurok.ru/index.php/files/gigienicheskie-osnovy-fizicheskogo-vospitaniia-det.html</a>
18	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1		1	18 неделя		турнир	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/consp ect/85906/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/consp ect/85906/</a>
19	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации	1	0,5	0,5	19 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>

	на площадке.							тесты и упражнения.	
20	Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	1			20 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/consp/ect/261737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/consp/ect/261737/</a>
21	Ловля двумя руками «низкого мяча».	1			21 неделя		соревнования	Выполнения нормативных упражнений, игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp/ect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp/ect/261476/</a>
22	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1			22 неделя		турнир	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра	
23	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	1			23 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/consp/ect/279145/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/consp/ect/279145/</a>
24	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1	0,5	0,5	24 неделя		игра	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
25	Контрольные испытания.	1	0,5	0,5	25 неделя		соревнования	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/consp/ect/309279/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/consp/ect/309279/</a>
26	Командные действия в нападении.	1		1	26 неделя		турнир	Материалы по тактической	<a href="https://resh.edu.ru/subject/less">https://resh.edu.ru/subject/less</a>

								подготовке баскетболиста	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp/261476/">on/7464/consp ect/261476/</a>
27	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1		1	27 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	
28	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1		1	28 неделя		игра	Выполнения нормативных упражнений, игры	<a href="https://multiur.ok.ru/files/gigienicheskoe-obosnovanie-ratsionalnogo-pitaniia.html">https://multiur ok.ru/files/gigi enicheskoe- obosnovanie- ratsionalnogo- pitaniia.html</a>
29	Многократное выполнение технических приемов.	1	0,5	0,5	29 неделя		соревно вания	Опрос учащихся. Тестирование. Контрольные тесты и упражнения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu .ru/subject/less on/7154/start/3 09280/</a>
30	Учебная игра.	1		1	30 неделя		турнир	Игры, контрольные испытания.	
31	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	0,5	0,5	31 неделя		игра	Игры, контрольные испытания.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/consp/261476/">https://resh.edu .ru/subject/less on/7464/consp ect/261476/</a>
32	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1		1	32 неделя		соревно вания	Игры, контрольные испытания.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu .ru/subject/less on/7154/start/3 09280/</a>
33	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1		1	33 неделя		игра	Игры, контрольные испытания.	
34	Итоговый урок.Игра.	1		1	34 неделя		турнир	Игры.	

ИТОГО :		34	4	30					

## **Учебно – методическое обеспечение**

### ***Дидактические материалы:***

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

### ***Методические рекомендации:***

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по технике безопасности.

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях, г. Москва., Просвещение 2018г

Физическая культура. 8-9 классы. В. И. Лях, г. Москва., Просвещение 2018г

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **Оценочные и методические материалы**

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

## 2.Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

## 3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов , которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 и выше	6 - 7	3 - 5	1 - 2	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	35 и выше	32 - 34	29 - 31	23 - 28	22 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,0 и выше	5,05- 5,25	5,3 – 5,6	5,7 - 5,9	6.0 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	4.05 и выше	4.06 - 4.20	4.21 - 4.35	4.36 - 4.50	4.51 и хуже
5	Поднимание туловища (количество раз)	44 и выше	41 - 43	38 - 40	34 - 39	33 и хуже

предварительный контроль -86

промежуточный контроль -126

итоговый контроль166

## техническая подготовка.

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

Система диагностики- тестирование физических и технических качеств.

### Нормативы технической подготовки обучения

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

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

5- высокий,

4-оптимальный,

3-достаточный

*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 два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

*Броски с дистанции* выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. 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 упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

*Передачи мяча в стену на скорость.* Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался баскетбол?
10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда баскетболиста?



5. Основные правила в баскетболе?
6. Что такое стандартное положение?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит баскетбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. [http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632) Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
2. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
4. [http://easyen.ru/load/scenarii\\_prazdnikov/sportivnye\\_prazdniki/287](http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287) Спортивные праздники - Материалы к праздникам
5. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
6. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
7. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
8. <http://fizkultura-na5.ru/> **Сайт учителей физкультуры** "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
9. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

### ***Материально-техническое обеспечение.***

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, гимнастическими скамейками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого учащегося, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

## Лист коррекции выполнения рабочей программы

[illegible]

