
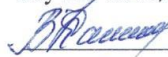




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 города Новоалтайска Алтайского края»**

<p align="center">РАССМОТРЕНО</p> <p align="center">Руководитель МО  Дубровина Н.О.</p> <p align="center">Протокол №1 от "29"августа 2023 г.</p>	<p align="center">СОГЛАСОВАНО</p> <p align="center">научно-методический совет  Кашина В.Л.</p> <p align="center">Протокол № 1 от "29"августа 2023 г</p>	<p align="center">УТВЕРЖДЕНО</p> <p align="center">Директор МБОУ «СОШ № 1 города Новоалтайска Алтайского края»  Зинкевич О.В.</p> <p align="center">Приказ № 275 от "30." августа 2023 г.</p> 
---	--	--

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
на 2023– 2024 учебный год**

Составитель Кокорин Е.А.
учитель физической культуры

Новоалтайск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ»	2- 5
2	ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ	6-9
3	СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ»	9-11
3.1	Раздел 1. Знания о баскетболе	
3.2	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	
3.3	Раздел 3. Физическое совершенствование	
4	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	11-16
4.1	КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 классы	17-18
5	ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	19
6	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	20
7	Приложение 1. Средства развития основных физических качеств баскетболистов	21
8	Приложение 2. Рекомендации по определению уровня физической подготовленности обучающихся 5-9-х классов	22

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ»

Баскетбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Баскетбол недаром считается самым популярным видом спорта в нашей стране. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «баскетбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия баскетбол расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота волейбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Образовательный модуль «Баскетбол» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования (далее – Модуль) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2013 г. № 268-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов *начального общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ начального общего*

образования, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 г.

Модуль реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

– право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п.п. 6 п.3 ст.28 Закона);

– право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ, методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

В содержании Модуля специфика баскетбола сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Цель модуля – формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры

в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры баскетбол.

Задачи модуля:

1. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами баскетбола. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств баскетбола.
2. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.
3. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в баскетболе.
4. Популяризация и увеличение числа занимающихся баскетболом.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся среднего школьного возраста, служат важным фактором компенсации гиподинамии;

содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;

решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени основного общего образования;

создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;

способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

Место учебного модуля в учебном плане.

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 5-9 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

При планировании занятий футболом на уроках физической культуры, на уровне основного общего образования изучение, совершенствование базовых основ техники игры в волейбол предполагается в объеме **135 часов** по 34 часа в 5–9 классах).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в баскетбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 года) Модуль «Баскетбол для всех», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении

обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за отечественных баскетболистов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в баскетбол
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в баскетбол ;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения модуля характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в баскетбол;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в баскетбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий баскетболом.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о развитии баскетбола, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в баскетбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и баскетбола, грамотное использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по баскетболу;
- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по баскетболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в баскетбол;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;
- освоение некоторых навыков основной технической подготовки футболиста (выполнение передач мяча, удары по воротам, розыгрыш стандартных ситуаций (угловой, штрафной, розыгрыш мяча из-за боковой линии));
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры нападающего, защитника;
- применение во время игры в баскетбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача мяча и тд).

3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Баскетбол»

РАЗДЕЛ 3.1. Знания о баскетболе

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в баскетбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств баскетболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в баскетболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболиста различного амплуа.

РАЗДЕЛ 3.2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий баскетболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами баскетбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с баскетбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в баскетболе.

РАЗДЕЛ 3.3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки баскетбола.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Кто быстрее?», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др.

1. Упражнения для развития скорости.

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.
- упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

- Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5 и т.п.,
- Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
- Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный бег, кроссы с изменением скорости.
- Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой.
- Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.
- Жонглирование мячом.
- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.
- Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
- Остановка во время бега выпадом и прыжком.
- Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.
- Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

2. Броски по мячу ногой.

- Броски на точность.

3. Броски мяча.

- Броски на точность, в определённую цель на поле, броски в прыжке, с места, с разбега.

5. Ведение мяча.

- Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнёрами, не теряя контроль за мячом.

6. Обманные движения (финты).

- «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- Финт «остановкой» мяча рукой (после остановки рывок с мячом).
- Обманное движение «броском» (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7. Отбор мяча.

- При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мячарукой.

8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.
- Вбрасывание мяча на точность: в руки или на ходу партнёру.

Тактическая подготовка.

1. Тактика нападения.

- Индивидуальные действия : правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.
- Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

2. Тактика защиты.

- Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.
- Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.
- Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в Московской области. Спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль.

6. Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.
7. Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике баскетболистов и пути их устранения.
8. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.
9. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

модуля «Баскетбол» на уровне основного общего образования

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Раздел 1. Знания о волейболе	
Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в волейбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	<p><i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом.</i></p> <p><i>Знать историю развития футбола в мире и России.</i></p> <p><i>Выявлять успехи российских футболистов на мировой арене.</i></p> <p><i>Знать параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу баскетболу классический, мини и пляжный баскетбол.</i></p> <p><i>Применять правила игры в футбол для самостоятельных занятий.</i></p>
Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой	<p><i>Знать и применять правила личной гигиены.</i></p> <p><i>Соблюдать режим дня и питания футболиста.</i></p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
медицинской помощи.	<p><i>Применять</i> самоконтроль при занятиях футболом.</p> <p>Уметь оказывать первую медицинскую помощь при царапинах и ссадинах, ушибах.</p>
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств баскетболиста.	<p><i>Знать игровые амплуа в футболе.</i></p> <p><i>Знать</i> название упражнений для развития физических качеств футболистов различного амплуа.</p> <p><i>Отбирать и составлять</i> комплекс упражнений для развития основных физических качеств баскетболиста.</p>
Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	<p><i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий волейболом в зависимости от места проведения занятий (спортивный зал - классический, открытая площадка – пляжный волейбол). Организация и проведение подвижных игр с элементами баскетбола во время активного отдыха и каникул.	<p><i>Уметь</i> подбирать одежду, обувь для занятий баскетболом в зависимости от места проведения занятий.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами волейбола во время активного отдыха и каникул.</p>
Оценка техники осваиваемых основных упражнений с волейбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	<p><i>Понимать</i> выполнение основных упражнений с волейбольным мячом.</p> <p><i>Описывать</i> технику упражнений с футбольным мячом.</p>
Тестирование уровня физической подготовленности в волейболе.	<p><i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности баскетболиста.</p> <p><i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Общеразвивающие физические упражнения</i>	
Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки баскетболиста.	<i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений технических действий баскетболиста.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Основные термины футбола. Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в баскетбол.	<i>Знать и применять</i> основные термины волейбола в организации и проведении занятий по бокескетбол. <i>Знать и уметь</i> выполнять различные технические элементы игры в бокескетбол. <i>Применять</i> технические приемы игры в бокескетбол в подвижных играх и игровых заданиях.
Подвижные игры (без мяча и с мячом).	<i>Знать и уметь</i> играть в подвижные игры с элементами баскетбола (без мяча и с мячом).
Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный нападающий удар», «Кто быстрее?», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Отбери мяч» и др.	<i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры. <i>Моделировать</i> игровые ситуации в атаке и защите. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.
Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола. Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения	<i>Совершенствовать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы баскетбола. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
<p>техникой и тактикой баскетбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).</p> <p>Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</p>	<p><i>Взаимодействовать</i> с партнерами во время занятий баскетболом.</p>
<p>Индивидуальные технические действия.</p> <p>Передачи мяча, удары по воротам.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху и снизу.</p> <p>Розыгрыш стандартных ситуаций.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Переход от обороны в атаку.</p>	<p><i>Знать и уметь выполнять</i> простейшие упражнения технических действий.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.</p>
<p>Техника игры баскетболиста: перемещение, организация атаки на сторону соперника, выбор позиции на поле при обороне и атаке.</p>	<p><i>Знать и уметь демонстрировать</i> технику игры футболиста в разных игровых ситуациях.</p>
<p>Тактика игры нападения и защиты: индивидуальные, групповые тактические действия.</p>	<p><i>Знать и уметь выполнять</i> индивидуальные, групповые тактические действия.</p> <p><i>Владеть</i> техникой выполнения нападения и защиты.</p>
<p>Техника выполнения, передач мяча, ударов, ведение мяча.</p>	<p><i>Знать и уметь</i> применять ведения мяча, удар, передачи.</p>
<p>Групповые тактические действия в нападении и защите.</p>	<p><i>Применять</i> тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>Выполнять</i> групповые тактические действия в в нападении и</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
	защите <i>Выбирать</i> действия в нападении и защите.
Тактика игры в баскетбол	<i>Владеть</i> тактикой игры <i>Уметь</i> взаимодействовать в разных игровых действиях.
Учебные игры в баскетбол по правилам игры.	<i>Знать</i> правила игры в баскетбол. <i>Применять</i> правила в баскетбол в соревновательной деятельности. <i>Демонстрировать</i> технические и тактические приемы игры по правилам.

4.1 КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 классы

№	Содержание	Количество часов
1	Правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме обучающихся.	1
2	Режим дня и его значение для баскетболиста. Личная гигиена баскетболиста.	1
3	Сдача контрольных нормативов	1
4	Техника ведения мяча.	2
5	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	4
6	Техника ведения мяча и развороты с мячом	2
7	Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч»	2
8	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	4
9	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение)	2
10	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	3
11	Техника передачи и остановки/прием мяча. Техника отбора мяча.	3
12	Техника отбора мяча корпусом (обучение).	2
13	Техника передачи мяча и отбора мяча корпусом.	2
14	Техника отбора мяча.	2

15	Техника передачи и остановки мяча.	2
16	Техника броска	3
17	Учебная игра	2
18	Техника броска	3
19	Техника ведения мяча..	2
20	Техника отбора мяча корпусом (совершенствование)	2
21	Учебная игра	2
22	Техника отбора мяча корпусом.	2
23	Техника ведения мяча и финты. Учебная игра	2
24	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	3
25	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) Учебная игра	2
26	Техника передачи и остановки мяча. Техника отбора мяча.	4
27	Техника отбора мяча корпусом (совершенствование) Учебная игра	2
28	Совершенствование техники броска мяча, передачи и остановки мяча.	3
29	Техника ведения мяча.. Учебная игра.	4
30	Совершенствование техники ведения мяча и финт «Переступание через мяч»	2
31	Совершенствование тактической комбинации (ведение+финт+удар/передача)	3
32	Ведение мяча с броском в кольцо. Игра 4x4,	3
33	Передачи в парах	2
34	Техника уд броска в кольцо	2
35	Взаимодействие, контроль мяча	2
36	Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Игра 1x1 по цветам».	2
37	Основы организации здорового образа жизни средствами баскетбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения	1
38	Первые признаки утомления	2
39	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты.	2
40	Комплекс общеразвивающих упражнений с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах».	2
41	Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы»	2
42	План индивидуальных занятий баскетболом. Эстафета с элементами футбола.	2
43	Упражнение «Передачи в тройках».	2
44	Сдача контрольных нормативов.	2

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- раскрывать основные понятия правила игры в баскетбол и применять их в процессе самостоятельных и совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники выполнения двигательных действий и физических упражнений игры «баскетбол»;

- руководствоваться правилами техники безопасности занятий баскетболом правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от места проведения занятий;

- составлять комплексы физических упражнений для развития основных физических качеств баскетболиста;

- раскрывать и выполнять технические и тактические приемы в нападении и защите;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

- выполнять бросок;

- владеть техникой ведения мяча,

- выполнять индивидуальные оборонительные действия;

- выполнять тактические действия в защите и нападении

- использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;

- определять признаки положительного влияния занятий баскетболом на укрепление здоровья;

- выполнять контрольные упражнения баскетболиста .

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Учебно-методическая литература

Материально-техническое обеспечение модуля

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1.	Баскетбольная площадка	2
2.	Баскетбольные мячи	26
3.	Манишки двух цветов	20
4.	Насос для накачивания мячей с иглой	1
5.	Игровая форма (двух цветов)	3 комплекта
6.	Сетка, сумка для хранения мячей	3
7.	Конус игровой	15
8.	Набивные мячи 1 кг, 2 кг	5+7
9.	Скакалки	20
10.	Теннисные мячики	10
11.	Гимнастическая скамейка	6

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ баскетболиста

1. Средства для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, переменный бег на дистанцию 50-100 м 15-20мин с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д..

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе,».

2. Средства для развития скоростно-силовых качеств.

Работа с набивными мячами (в парах, индивидуально, в группах, через сетку).

Прыжковые упражнения с набивными мячами (индивидуально, в парах).

3. Средства для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости. Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (работа на стенке, нападающий удар, подача).

Игровые упражнения с мячом с большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

4. Средства для развития для развития ловкости.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Приложение 2

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**
(основная медицинская группа)

ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (текст)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,0—5,4	5,0	
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,2	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,1	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850—1000 900—1050 950—1100 1000- 1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15					4 и ниже 4 5 5 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13

Литература :

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34.
2. Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 3-5.
3. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 с.
4. Гол! Большая энциклопедия российского футбола. - М. –Эксмо, 2017. - 312 с.
5. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев // Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005. - 52 с.
6. Клайн Гиффорд Все о футболе / Клайн Гиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64 с.
7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И.,

Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.

8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.

9. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола / Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.

10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока <http://pro100video.com>

2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»

3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет. yafootballist.ru

4. Большая олимпийская энциклопедия

<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.

5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>.

6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>

7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf

8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>

9. Онлайн-справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

10. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru

11. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru

12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>

13. Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/>

14. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info

15. Уроки здоровья
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf

<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

16. Учительский портал www.uchportal.ru

17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>

Педагогическая библиотека www.pedlib.ru

18. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru

19. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>

20. Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>

21. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info

22. Уроки здоровья

http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf

<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

23. Учительский портал www.uchportal.ru

•