МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Новоалтайска

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО _____Дубровина Н.О Протокол № 1 от 26 августа 2024 г.	на педагогическом совете Протокол № 1 от 27 августа 2024 г.	Директор школы _____Зинкевич О.И. Приказ № 324 от «30» 08

Зинкевич О В

Владелец: Зинкевич О. В.
ON: CN=Директор, O="МБОУ "СОШ № 1 города Новоалтайска Алтайского края"", OU=Зинкевич О. В., E=novoal_1@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение места подписания
Дата: 2024-10-31 11:04:43
Adobe Acrobat Reader/DC Версия: 9.7.1

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ »
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 5-9 классов основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель Кокорин Е.А.
учитель физической культуры

Новоалтайск 2024

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 баскетболам на уроках физической культуры, на уровне основного общего образования изучение, совершенствование базовых основ техники игры в баскетбол 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 вбаскетбол 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, грамотно 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, броски по кольцу, розыгрыш стандартных ситуаций (штрафной, розыгрыш меча 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 баскетболам. Правила игры в баскетбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена баскетболиста. 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 баскетболиста 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. <u>Упражнения для развития скорости.</u>

- 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»: 2х10, 4х5 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 выполнение ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толком 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.

2. Броски по кольцу.

- 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 партнерами, 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 партнеру.

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 соревнование 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.	*Знать и соблюдать технику* безопасности во время занятий баскетболам . *Знать* историю развития футбола в мире и России. *Выявлять* успехи российских боскитболистов на мировой арене. *Знать* параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по баскетболу классический, мини и пляжный баскетбол. *Применять* правила игры в баскетбол для самостоятельных занятий.
Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	*Знать и применять правила личной гигиены.* *Соблюдать режим дня и питания баскетболиста.* *Применять* самоконтроль при занятиях баскетболам.

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при царапинах и ссадинах, ушибах.
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств баскетболиста.	*Знать игровые амплуа в баскетболе.* *Знать* название упражнений для развития физических качеств футболистов различного амплуа. *Отбирать и составлять* комплекс упражнений для развития основных физических качеств баскетболиста.
Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	*Проявлять* толерантность к сверстникам
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 – стрит-бол). Организация и проведение подвижных игр с элементами баскетбола во время активного отдыха и каникул.	*Уметь* подбирать одежду, обувь для занятий баскетболом в зависимости от места проведения занятий. *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами волейбола во время активного отдыха и каникул.
Оценка техники осваиваемых основных упражнений с баскетбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	*Понимать* выполнение основных упражнений с баскетбольным мячом. *Описывать* технику упражнений с баскетбольным мячом.
Тестирование уровня физической подготовленности в баскетболе.	*Знать* контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности баскетболиста. *Сравнивать* свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.
Раздел 3. Физическое совершенствование	

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Общеразвивающие физические упражнения	
Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки баскетболист.	*Составлять* комплексы специальных упражнений технических действий баскетболиста.
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Основные термины баскетбола. Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в баскетбол.	*Знать и применять* основные термины баскетбола в организации и проведении занятий по бокескетбол. *Знать и уметь* выполнять различные технические элементы игры в бокескетбол. *Применять* технические приемы игры в бокескетбол в подвижных играх и игровых заданиях.
Подвижные игры (без мяча и с мячом).	*Знать и уметь* 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.	*Организовывать и проводить* подвижные игры. *Моделировать* игровые ситуации в атаке и защите. *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр. *Соблюдать* правила подвижных игр.
Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы баскетболам. Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой баскетбола	*Совершенствовать* простейшие базовые двигательные навыки и элементы баскетбола. *Описывать* технику разучиваемых упражнений. *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений. *Взаимодействовать* с

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

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
	Выбирать действия в нападении и защите.
Тактика игры в баскетбол	*Владеть* тактикой игры *Уметь* взаимодействовать в разных игровых действий.
Учебные игры в баскетбол по правилам игры.	*Знать* правила игры в баскетбол. *Применять* правила в баскетбол в соревновательной деятельности. *Демонстрировать* 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 мяча.	4
6	Техника ведения мяча и развороты с мячом	2
7	Техника ведения мяча и финт	2
8	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи мяча.	4
9	Техника броска мяча (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+бросок/передача)	3
25	Тактическая комбинация (ведение+финт+бросок/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+бросок/передача)	3
32	Ведение мяча с броском в кольцо. Игра 4х4,	3
33	Передачи в парах	2
34	Техникауд броска в кольцо	2
35	Взаимодействие, контроль мяча	2
36	Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Игра 1х1 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».	2
41	Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы»	2
42	План индивидуальных занятий баскетболом. Эстафета с элементами баскетбола.	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 нападение и защите;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять бросок;
- владеть техникой ведения меча,
- выполнять индивидуальное 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 .

5.

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

Приложение 1

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»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 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 5-9КЛАССОВ

(основная медицинская группа)

ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1—5,5 5,8—5,4 5,6—5,2 5,5—5,1 5,3—4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3—5,7 6,2—5,5 6,0—5,4 5,9—5,4 5,8—5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3—8,8 9,0—8,6 9,0—8,6 8,7—8,3 8,4—8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7—9,3 9,6—9,1 9,5—9,0 9,4—9,0 9,3—8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 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	19 и выше 20 19 17 16

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.yafutbolist.ru

4. Большая олимпийская энциклопедия http://slovari.yandex.ru/dict/olympic.

5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентябряhttp://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 учителюwww.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 учителюwww.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

-