

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Администрация Беловского муниципального округа
МБОУ «Старопестеревская СОШ» Беловского МР

РАССМОТРЕНО
И ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол №1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором школы

Аносовой М.П.
Приказ №1 от «01» 09 2023г.

**Аносова Марина
Петровна**

Подписано цифровой подписью:
Аносова Марина Петровна
Дата: 2023.10.23 08:41:39 +07'00'

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Баскетбол»
5-7 классы
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Мазалевский О.А.,
учитель физической культуры
высшей кв. категории

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3
3. Содержание курса внеурочной деятельности	12
4. Тематическое планирование с учетом часов, отводимых для изучения каждой темы	14

1. Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

- Курс внеурочной деятельности «Баскетбол» направлен на формирование умений:
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
 - организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
 - организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
 - рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
 - вести наблюдение за показателями своего физического развития.

ФГОС ООО устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу основного общего образования (далее ООП ООО).

Таблица 1 Требования к результатам освоения обучающимися ООП ООО

<i>Личностные результаты</i>	<i>Метапредметные результаты</i>
Включают: <ul style="list-style-type: none">• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;• сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, цен-	Включают: <ul style="list-style-type: none">• освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (далее УУД) - регулятивные, познавательные, коммуникативные;• способность их использования в учебной, познавательной и социальной

<p>ностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме. 	<p>практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками; • построение индивидуальной образовательной траектории.
---	--

Личностные результаты включают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

б) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

12) (для слабослышащих) способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестов

вой речи с лицами, имеющими нарушения слуха.

Метапредметные результаты в рамках реализации ООП ООО:

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

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

13) (для слабослышащих) владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи.

Далее в таблице представлены планируемые **метапредметные результаты** освоения ООП ООО.

Таблица 2 Метапредметные результаты

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; • ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; • обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. <p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее 	<p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; • выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; • выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснить их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выяв- 	<p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять возможные роли в совместной деятельности; • играть определенную роль в совместной деятельности; • принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; • определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; • строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; • корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение меха-

<p>лее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; • описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; • планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. <p>3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; 	<p>лять причины и следствия явлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; • строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; • излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; • самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; • делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией 	<p>низмом эквивалентных замен);</p> <ul style="list-style-type: none"> • критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; • предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; • выделять общую точку зрения в дискуссии; • договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; • организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); • устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога. <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <p>4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выпол- 	<p>или самостоятельно полученными данными.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; • создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; • преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; • переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; • строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому 	<p>средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; • соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств; • использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; • использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:</p>
---	--	---

<p>нения учебной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. <p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющего- 	<p>применяется алгоритм;</p> <ul style="list-style-type: none"> • строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; • анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. <p>3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); • ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; • устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; • резюмировать главную идею текста; • преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); • критически оценивать содержание и форму текста. <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной</p>	<ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; • выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; • выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; • использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.; • использовать информацию с учетом этических и правовых норм; • создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
---	--	---

<p>ся продукта учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). 	<p>ориентации. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять свое отношение к природной среде; • анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; • проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; • прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; • распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; • выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы. <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; <p>соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.</p>	
--	--	--

Таким образом внеурочная деятельность «Баскетбол» ориентирована на достижение планируемых результатов Стандарта: создание условий для становления и развития личности обучающихся, формирования их общей культуры, духовно-нравственного, гражданского, социального, интеллектуального развития, самосовершенствования, обеспечивающего их социальную успешность, развития творческих способностей, сохранения и укрепления здоровья, создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающее развитие личности с учетом физиологических и интеллектуальных особенностей.

В результате освоения программы курса выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево
Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.
Скоростныерывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)

- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

4. Тематическое планирование с учетом часов, отводимых для изучения каждой темы

№	Наименование разделов	Количество часов		
		5 класс	6 класс	7 класс
1	Основы знаний	1	1	1
2	Передвижения и остановки без мяча	2	2	2
3	Ловля и передачи мяча	7	7	7
4	Ведение и броски мяча	9	9	9
5	Отбор мяча, отвлекающие приемы (финты)	3	3	3
6	Тактика игры	11	11	11
7	Судейская практика	1	1	1
8	Подвижные игры и эстафеты; Физическая подготовка; Двухсторонняя игра.	В процессе учебно-тренировочных занятий		
	Всего:	34	34	34

Календарно – тематическое планирование 5 класс

п.п	Раздел и темы занятий	Кол-во часов	Формы аттестации, контроля	Всего	
				Теория	Практик
	Раздел «Основы знаний» (1 час)				
1	Правила ТБ на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе и техника выполнения игровых приемов	1	Беседа, обсуждение	1	
	Раздел «Передвижения и остановки без мяча» (3 часа)				
2	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	1	Практическое занятие		1
3	Остановки: двумя шагами, прыжком. Сочетание способов передвижений	1	Практическое занятие		1
	Раздел «Ловля и передачи мяча» (7 часов)				
4	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	1	Практическое занятие		1
5	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении.	1	Практическое занятие		1
6	Ловля мяча одной рукой на месте и в движении, двумя руками от груди на месте и в движении	1	Практическое занятие		1
7	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди стоя на месте. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Практическое занятие		1
8	Передача двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча.	1	Практическое занятие		1
9	Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.	1	Практическое занятие		1
10	Ловля мяча после полупрыжка. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте и в движении	1	Практическое занятие		1
	Раздел «Ведение и броски мяча» (9 часов)				
11	Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.	1	Практическое занятие		1
12	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с изменением высоты отскока	1	Практическое занятие		1
13	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.	1	Практическое занятие		1
14	Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча одной и двумя руками.	1	Практическое занятие		1
15	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1	Практическое занятие		1
16	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок. Бросок одной рукой, двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	1	Практическое занятие		1
17	Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения	1	Практическое занятие		1
18	Бросок одной рукой в баскетбольную корзину с	1	Практическое		1

	места и после ведения, после двух шагов.		занятие		
19	Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении, в прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	1	Групповая работа		1
	Раздел «Отбор мяча, отвлекающие приемы (финты)» (3 часа)				
20	Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	1	Практическое занятие		1
21	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1	Практическое занятие		1
22	Накрывание мяча при броске, перехват. Ложный бросок, ложное ведение.	1	Практическое занятие		1
	Раздел «Тактика игры» (11 часов)				
23	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1), против двух защитников (2X2)	1	Практическое занятие		1
24	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон». Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2)	1	Практическое занятие		1
25	Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	Практическое занятие		1
26	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков и выходом на свободное место. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»)	1	Практическое занятие		1
27	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)				
28	Закрепление техники передач, нападения «тройкой», техники и тактики в игре, бросков	1	Практическое занятие		1
29	Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком	1	Практическое занятие		1
30	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	Практическое занятие		1
31	Заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты	1	Практическое занятие		1
32	Нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Заслон через центрального				
33	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.				
	Раздел «Судейская практика» (1 час)				
34	Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений				

Календарно – тематическое планирование программы 6 класс

п.п	Раздел и темы занятий	Кол-во часов	Формы аттестации, контроля	Всего	
				Теория	Практик
	Раздел «Основы знаний» (1 час)				
1	Правила ТБ и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Тактические действия в баскетболе.	1	Беседа, обсуждение ситуаций	1	
	Раздел «Передвижения и остановки без мяча» (2 часа)				
2	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).	1	Практическое занятие		1
3	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	1	Практическое занятие		1
	Раздел «Ловля и передачи мяча» (7 часов)				
4	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).	1	Практическое занятие		1
5	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении.	1	Практическое занятие		1
6	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками сверху, от груди с шагом вперед.	1	Практическое занятие		1
7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	Практическое занятие		1
8	Передача двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками	1	Практическое занятие		1
9	Передача одной и двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола и в движении.	1	Практическое занятие		1
10	Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте и в движении.	1	Практическое занятие		1
	Раздел «Ведение и броски мяча» (9 часов)				
11	Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1	Практическое занятие		1
12	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	1	Практическое занятие		1
13	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча одной и двумя руками.	1	Практическое занятие		1
14	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.	1	Практическое занятие		1
15	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1	Практическое		1

	после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок		занятие		
16	Бросок одной рукой, двумя руками от груди в basketбольный щит с места. Бросок двумя руками от груди в basketбольную корзину с места.	1	Практическое занятие		1
17	Бросок двумя руками от груди в basketбольную корзину после ведения. Бросок одной рукой в basketбольную корзину с места и после ведения.	1	Практическое занятие		1
18	Бросок одной рукой в basketбольную корзину после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Двумя руками снизу в движении.	1	Практическое занятие		1
19	Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	1	Практическое занятие		1
	Раздел «Отбор мяча, отвлекающие приемы (финты)» (3 часа)				
20	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	1	Практическое занятие		1
21	Вырывание мяча из рук соперника. Финт на бросок мяча. Финт на передачу мяча, ложная передача.	1	Практическое занятие		1
22	Накрывание мяча при броске, перехват. Ложный бросок, ложное ведение.	1	Практическое занятие		1
	Раздел «Тактика игры» (11 часов)				
23	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1), двух нападающих против двух защитников (2X2)	1	Практическое занятие		1
24	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон», трех нападающих против двух защитников (3X2)	1	Практическое занятие		1
25	Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	Практическое занятие		1
26	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков и выходом на свободное место, трех игроков («тройка»)	1	Практическое занятие		1
27	Нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Заслон через центрального	1	Практическое занятие		1
28	Закрепление техники передач. Закрепление нападения «тройкой». Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	Практическое занятие		1
29	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. Зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых.	1	Практическое занятие		1
30	Заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты. Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит	1	Практическое занятие		1
31	Передачи через центрального; нападение через центрального. Передачи на максимальной	1	Практическое занятие		1

	скорости, нападение двумя центрами				
32	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	1	Практическое занятие		1
33	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	Практическое занятие		1
	Раздел «Судейская практика» (1 час)				
34	Судейство игры в баскетбол.	1	Практическое занятие	0,5	0,5

Календарно – тематическое планирование 7 класс

п.п	Раздел и темы занятий	Кол-во часов	Формы аттестации, контроля	Всего	
				Теория	Практик
	Раздел «Основы знаний» (1 час)				
1	Правила ТБ. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Ведущие спортсмены и тренеры.	1	Беседа, обсуждение ситуаций	1	
	Раздел «Передвижения и остановки без мяча» (2 часа)				
2	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Повороты на месте.	1	Практическое занятие		1
3	Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	1	Практическое занятие		1
	Раздел «Ловля и передачи мяча» (7 часов)				
4	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении.	1	Практическое занятие		1
5	Ловля мяча одной рукой на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	Практическое занятие		1
6	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед.	1	Практическое занятие		1
7	Передача двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.	1	Практическое занятие		1
8	Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача одной и двумя руками с отскоком от пола.	1	Практическое занятие		1
9	Передача одной рукой снизу от пола и в движении.	1	Практическое занятие		1
10	Ловля мяча после полуотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте и в движении.	1	Практическое занятие		1
	Раздел «Ведение и броски мяча» (9 часов)				
11	Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1	Практическое занятие		1
12	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча одной и двумя руками.	1	Практическое занятие		1
13	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с	1	Практическое занятие		1

	изменением высоты отскока (на месте и в движении).				
14	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.	1	Практическое занятие		1
15	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1	Практическое занятие		1
16	Бросок двумя руками от груди в basketбольную корзину с места. Бросок двумя руками от груди в basketбольную корзину после ведения.	1	Практическое занятие		1
17	Бросок одной рукой в basketбольную корзину с места и после ведения.	1	Практическое занятие		1
18	Бросок одной рукой в basketбольную корзину после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Двумя руками снизу в движении.	1	Практическое занятие		1
19	Бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	1	Практическое занятие		1
	Раздел «Отбор мяча, отвлекающие приемы (финты)» (3 часа)				
20	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	1	Практическое занятие		1
21	Вырывание мяча из рук соперника. Финт на бросок мяча. Ложный бросок, ложное ведение.	1	Практическое занятие		1
22	Финт на передачу мяча, ложная передача. Накрывание мяча при броске, перехват.	1	Практическое занятие		1
	Раздел «Тактика игры» (11 часов)				
23	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1), против двух защитников (2X2), через «заслон»	1	Практическое занятие		1
24	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка», «малая восьмерка»)	1	Практическое занятие		1
25	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2) Взаимодействие в нападении с участием двух игроков и выходом на свободное место	1	Практическое занятие		1
26	Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	Практическое занятие		1
27	Нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки.Заслон через центрального	1	Практическое занятие		1
28	Закрепление техники передач. Закрепление нападения «тройкой».Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	Практическое занятие		1
29	Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком.Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит	1	Практическое занятие		1
30	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	Практическое занятие		1

31	Заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты	1	Практическое занятие		1
32	Передачи через центрального; нападение через центрального. Передачи на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	Практическое занятие		1
33	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	Практическое занятие		1
Раздел «Судейская практика» (1 час)					
34	Судейство игры в баскетбол.	1	Практическое занятие	0,5	0,5