

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 84 Центрального района Волгограда»

400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 60, тел/факс: 8(8442) 23-34-78, e-mail: school84@volgadmin.ru

Принята на заседании
методического совета
от «30» августа 2025 г.
Протокол №1



Утверждаю:

Директор МОУ СШ №84

С.В. Деточенко

от «30» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень: ознакомительный

Возраст учащихся: 11-14 лет

Срок реализации: 39 недель

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор – составитель: Воробьев Борис Иванович
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «**Баскетбол**» разработана на основе «**Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов**» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича., М.:Просвещение 2011г.

За время обучения в школе дети часто болеют, растет число хронически больных детей. Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки, различные формы сколиоза, органов зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы. Решение этих проблем и выход из сложившейся ситуации в стремлении к ведению здорового образа жизни, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и овладение навыками и умениями игры в баскетбол.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «**Баскетбол**» разработана на основе здоровьесберегающей технологии.

Новизна программы способствует обеспечению дифференцированного и индивидуального педагогического подхода к учащимся с учетом пола, развития психических качеств, соблюдение требований и правил гигиенических норм , обеспечение медицинского контроля за физическими нагрузками по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Актуальность программы «**Баскетбол**» трудно переоценить, она является фундаментом в развитии физических качеств учащихся и стимулирует их спортивный рост.

Программа «Баскетбол», объединяющая внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством комплекса оздоровительных мероприятий, развития здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Задачи программы:

1. Укрепить здоровье обучающихся.
2. Повысить уровень формирования психологических качеств учащихся, для дальнейшей адаптации в социуме
3. Снизить негативные последствия учебной нагрузки.
4. Разработать и внедрить в практику системы оздоровительных, профилактических, коррекционных мероприятий.
5. Повысить интерес к учебной деятельности.
6. Формировать у школьников знания о сохранении, укреплении здоровья человека
7. Осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль
8. Повысить уровень двигательной активности обучающихся

Форма занятий: групповые и индивидуальные занятия, активный отдых, повышение физической и умственной работоспособности, приобщение обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, давая возможность детям проявлять познавательную активность и высокую эмоциональность на занятиях баскетболом.

Программа занятий **рассчитана на 1 год** (1 час в неделю). Продолжительность 1 занятия 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут. Программа выстроена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей среднего школьного возраста. Занятия в группе предусмотрены для детей в возрасте от 11 до 14 лет.

Количество детей в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на реализацию в учреждениях дополнительного образования или во внеклассной работе общеобразовательных школ.

Принципы обучения: поточный - с индивидуальным подходом к обучающимся 5-8 классов

Формы и методы обучения: активные и интерактивные методы обучения с учетом психологических особенностей обучающихся

Методы контроля: при выполнении тренировочных упражнений контроль учителем и учениками в своих отделениях

Ожидаемые результаты

1. Включение в воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий.
2. Снижение заболеваемости школьников.
3. Снижение психоэмоциональных расстройств.
4. Повышение уровня физической подготовки школьников.
5. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
6. Снижение последствий умственной нагрузки.
7. Повышение социально-психологической комфортности в школьном социуме

В **БАСКЕТБОЛЕ**, как и в любых спортивных играх, необходимо уметь правильно выполнять стойки и передвижения, остановки прыжком и двумя шагами, осуществлять передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении, с сопротивлением защитника. Необходимо научиться ведению мяча на месте и в движении с низким и средним отскоком, в т.ч. преодолевая сопротивление защитника, бросать мяч в кольцо с места одной рукой от головы, используя двухшаговую технику в противоборстве с защитником. Своевременное использование технических приемов бросков, передач и ведения в преодолении защитных действий соперника, дает игрокам возможность тактически грамотно организовать позиционное нападение.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ: при РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

СПОСОБЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: осуществлять соревновательную деятельность по БАСКЕТБОЛУ (по упрощенным правилам).

Формой подведения итогов необходимо считать: выступление объединения «*Баскетбол*» на спортивных праздниках, товарищеских играх, соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

Тематический план занятий

| № | Тематика | Всего часов | Теория | Практика |
|----------|-----------------|--------------------|---------------|-----------------|
|----------|-----------------|--------------------|---------------|-----------------|

| | | | | |
|---|--|-----------|----------|-----------|
| 1 | Первичный инструктаж. Повторный инструктаж Правила игры в баскетбол | 3 | 3 | |
| 2 | Технические действия игроков в баскетболе | 12 | | 12 |
| 3 | Тактические взаимодействия игроков в баскетболе | 10 | | 10 |
| 4 | Общая физическая подготовка | 14 | | 14 |
| | Итого: | 39 | 3 | 36 |

Содержание основных тем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Баскетбол»

| № п/п | Месяц | Программный материал |
|-------|----------|--|
| 1 | сентябрь | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средним отскоком. Бросок мяча после двух шагов в движении. Позиционное нападение. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок мяча в движении одной рукой от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. |
| 2 | октябрь | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком и двумя шагами. Вышагивание. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средним отскоком. Бросок мяча после двух шагов в движении. Позиционное нападение. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и с пассивным сопротивлением защитника Передачи мяча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок мяча в движении одной рукой от головы .Быстрый прорыв 2х1 Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. |
| 3 | ноябрь | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком и двумя шагами. Вышагивание. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средним отскоком с сопротивлением защитника. Бросок мяча после двух шагов в движении. Позиционное нападение. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и с пассивным сопротивлением защитника Передачи мяча в тройках со сменой мест в движении . Ведение мяча с низким отскоком. Штрафной бросок. Бросок мяча в движении одной рукой от головы .Быстрый прорыв 2х1. Игровые задания 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. |
| 4 | декабрь | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком и двумя шагами. Вышагивание. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средним отскоком с сопротивлением защитника. Бросок мяча после двух шагов в движении. Позиционное нападение. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и с пассивным сопротивлением защитника Передачи мяча в тройках со сменой мест в движении . Ведение мяча с низким отскоком. Штрафной бросок. Бросок мяча в движении одной рукой от головы в сопротивлении. .Быстрый прорыв 2х1. Игровые задания 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. |

| | | |
|---|---------|--|
| 5 | январь | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком и двумя шагами. Вышагивание. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средним отскоком с сопротивлением защитника. Бросок мяча после двух шагов в движении. Позиционное нападение. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и с пассивным сопротивлением защитника Передачи мяча в тройках со сменой мест в движении . Ведение мяча с низким отскоком. Штрафной бросок. Бросок мяча в движении одной рукой от головы в сопротивлении. .Быстрый прорыв 2х1. Игровые задания 2х2, 3х3.Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра Правила баскетбола. |
| 6 | февраль | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком и двумя шагами. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средним отскоком с сопротивлением защитника .Игра в защите, отбор мяча. Бросок мяча после двух шагов в движении. Позиционное нападение. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и с пассивным сопротивлением защитника Передачи мяча в тройках со сменой мест в движении . Ведение мяча с низким отскоком. Штрафной бросок. Бросок мяча в движении одной рукой от головы в сопротивлении. .Быстрый прорыв 3х2.. Игровые задания 2х1, 3х2.Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра Правила баскетбола. |
| 7 | март | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком и двумя шагами. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средним отскоком с сопротивлением защитника .Игра в защите, отбор мяча. Бросок мяча после двух шагов в движении. Позиционное нападение. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и с пассивным сопротивлением защитника Передачи мяча в тройках со сменой мест в движении . Ведение мяча с низким отскоком. Штрафной бросок. Бросок мяча в движении одной рукой от головы в сопротивлении .Взаимодействие игроков в нападении через заслон .Быстрый прорыв 3х2.. Игровые задания 2х1, 3х2.Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра Правила баскетбола. |
| 8 | апрель | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком и двумя шагами. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средним отскоком с сопротивлением защитника .Игра в защите, отбор мяча. Бросок мяча после двух шагов в движении. Позиционное нападение. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и с пассивным сопротивлением защитника Передачи мяча в тройках со сменой мест в движении . Ведение мяча с низким отскоком. Штрафной бросок. Бросок мяча в движении одной рукой от головы в сопротивлении .Взаимодействие игроков в нападении через заслон .Быстрый прорыв 3х2.. Игровые задания 2х1, 3х2.Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра Правила баскетбола. |
| 9 | май | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком и двумя шагами. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средним отскоком с сопротивлением защитника .Игра в защите, отбор мяча. Бросок мяча после двух шагов в движении. Позиционное нападение. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и с пассивным сопротивлением защитника Передачи мяча в тройках со сменой мест в движении . Ведение мяча с низким отскоком. Штрафной бросок. Бросок мяча в движении одной рукой от головы в сопротивлении .Взаимодействие игроков в нападении через заслон .Быстрый прорыв 3х2.. Игровые задания 2х1, 3х2.Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра Правила баскетбола. |

Список литературы

1. «Физическая культура» 1-11 классы, под редакцией Ляха В.И.. Зданевича А.А
2. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время» под редакцией Киселева П.А., Киселевой С.Б.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Тема занятия | Кол-во часов | Элементы содержания | Виды деятельности обучающихся | Требования к уровню подготовки обучающихся | | | Дата проведения |
|---|--------------|--|---|---|---|---|-----------------|
| | | | | Предметные | Метапредметные | Личностные | |
| История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол | 2 | Первичный инструктаж. Требования инструкций № 19, 25, 46. История возникновения баскетбола. История развития баскетбола в СССР. Правила игры в баскетбол | Знать и выполнять требования инструкций № 05-10-13, 05-10-15, 05-10-17, 05-10-19, 05-11-02 | Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и приемы | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения баскетбольных упражнений | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|--|
| Бег, ходьба, специальные беговые упражнения | | <p>Подготовительная часть. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе. Обычный бег. Бег спиной вперед. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ в ходьбе</p> <p>Основная часть. Стойки и передвижения игрока в баскетболе. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении после двух шагов.</p> <p>Развитие координационных качеств</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Осваивать: стойки и передвижения игрока в баскетболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в баскетбол</p> | Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и приемы | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения техники б/б упражнений | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | |
| | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная, по заданию. Обычный бег, бег спиной вперед. Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки,</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;. Осваивать: стойки и</p> | Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и | Находить ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|--|--|
| <p>Прыжковые упражнения</p> | | <p>подтягивая колени к груди, через скамейку. Основная часть. Стойки и передвижения игрока в баскетболе. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении после двух шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> | <p>передвижения игрока в баскетболе; Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений; Знать: правила игры в баскетбол</p> | <p>приемы</p> | <p>производить самооценку и оценку членов команды при выполнении технических приемов баскетбола</p> | <p>находить с ними общий язык и общие интересы</p> | |
| <p>Бросок набивного мяча</p> | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная, по заданию. Обычный бег, бег спиной вперед. Бег с ускорением. ОРУ в движении. Броски набивного мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы и от головы. Основная часть. Стойки и передвижения игрока в баскетболе. Остановка двумя шагами. Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении после двух шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;. Осваивать: стойки и передвижения игрока в баскетболе; Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений; Знать: правила игры в баскетбол</p> | <p>Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и приемы</p> | <p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения техники б/б упражнений</p> | <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> | |
| <p>Бег по пересеченной местности</p> | | <p>Подготовительная часть. ОРУ на месте. Ходьба обычная, по заданию. Основная часть. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Развитие выносливости</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в баскетболе; Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений;</p> | <p>Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и приемы</p> | <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения баскетбольных упражнений</p> | <p>Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | Знать: правила игры в баскетбол | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|--|--|
| <p align="center">Стойки и передвижения игрока в защите и нападении</p> | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой, через скамейку</p> <p>Основная часть.</p> <p>Сочетание приемов и передвижений игрока в баскетболе. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах с сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в баскетболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в баскетбол</p> | <p>Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и приемы</p> | <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении технических приемов баскетбола</p> | <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | |
| <p>Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча.</p> | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Догонялки</p> <p>Основная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах с сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.</p> <p>Развитие прыгучести.</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в баскетболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в баскетбол</p> | <p>Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и приемы</p> | <p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения техники б/б упражнений</p> | <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> | |

| | | | | | | | |
|--|----------|---|---|--|---|--|--|
| <p>Передачи, ведение, броски мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Догонялки. Броски набивного мяча одной рукой от плеча и двумя руками от головы</p> <p>Основная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Ведение мяча с изменением направления и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении одной рукой от головы с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в баскетболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в баскетбол</p> | <p>Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и приемы</p> | <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения баскетбольных упражнений</p> | <p>Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p> | |
| <p>Передачи, ведение, броски мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> | <p>1</p> | <p>Повторный инструктаж по ТБ</p> <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Эстафеты</p> <p>Основная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Ведение мяча с изменением направления и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении одной рукой от головы с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных качеств</p> | <p>Знать и выполнять требования инструкции № 05-10-13, 05-10-15, 05-10-17, 05-10-19, 05-11-02;</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в баскетболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в баскетбол</p> | <p>Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и приемы</p> | <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении технических приемов баскетбола</p> | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| <p>Передачи, ведение, броски мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скамейку, со скакалкой. «Перестрелка»</p> <p>Основная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Ведение мяча с изменением направления и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении одной рукой от головы с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Взаимодействия игроков в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в баскетболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в баскетбол</p> | <p>Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и приемы</p> | <p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>производить самооценку выполнения техники б/б упражнений</p> | <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | |
| <p>Передачи, ведение, броски мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скамейку, со скакалкой. «Перестрелка»</p> <p>Основная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Ведение мяча с изменением направления и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении одной рукой от головы с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Взаимодействия игроков в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в баскетболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в баскетбол</p> | <p>Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и приемы</p> | <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения баскетбольных упражнений</p> | <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|--|
| <p>Передачи, ведение, броски мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скамейку, со скакалкой. «Перестрелка»</p> <p>Основная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Ведение мяча с изменением направления и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении одной рукой от головы с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Взаимодействия игроков в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в баскетболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в баскетбол</p> | <p>Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и приемы</p> | <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении технических приемов баскетбола</p> | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> | |
| <p>Передачи, ведение, броски мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скамейку, со скакалкой. «Перестрелка»</p> <p>Основная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Ведение мяча с изменением направления и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении одной рукой от головы с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Взаимодействия игроков в нападении через заслон. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Учебная игра Развитие скоростно-силовых и координационных качеств</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в баскетболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в баскетбол</p> | <p>Выполнять: технически правильно баскетбольные упражнения и приемы</p> | <p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения техники б/б упражнений</p> | <p>Проявлять: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|--|
| <p>Передачи, ведение, броски мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скамейку, со скакалкой. «Перестрелка» Основная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Ведение мяча с изменением направления и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении одной рукой от головы с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок .Взаимодействия игроков в нападении через заслон. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Учебная игра Развитие скоростно-силовых и координационных качеств</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в баскетболе; Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений; Знать: правила игры в баскетбол</p> | <p>Выполнять технически правильно баскетбольные упражнения и приемы</p> | <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении технических приемов баскетбола</p> | <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> | |
| <p>Передачи, ведение, броски мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скамейку, со скакалкой. «Перестрелка» Основная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Ведение мяча с изменением направления и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении одной рукой от головы с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок .Взаимодействия игроков в нападении через заслон. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Учебная игра Развитие скоростно-силовых и координационных качеств</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в баскетболе; Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении баскетбольных упражнений; Знать: правила игры в баскетбол</p> | <p>Выполнять: технически правильно баскетбольные упражнения и приемы</p> | <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения баскетбольных упражнений</p> | <p>Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p> | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|--|
| <p>Бег, ходьба, специальные упражнения</p> | | <p>Подготовительная часть Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы ,в полуприседе, в полном приседе.Обычный бег. Бег спиной вперед . Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ в ходьбе Основная часть. Бег на 60 и 100 метров Развитие скоростных качеств</p> | <p>Оценивание результатов в беге на короткие дистанции</p> | <p>Выполнять технически правильно бег на 60 и 100 метров</p> | <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении бега на 60 и 100 метров</p> | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> | |
| <p>Прыжковые упражнения</p> | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная, по заданию. Обычный бег, бег спиной вперед. Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки, подтягивая колени к груди, через скамейку Основная часть. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки со скакалкой за 1 мин. на результат Развитие скоростно-силовых качеств.</p> | <p>Оценивание результатов в прыжковых упражнениях</p> | <p>Выполнять технически правильно прыжки с места и со скакалкой за 1 минуту на результат</p> | <p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения техники б/б упражнений</p> | <p>Проявлять: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | |
| <p>Метание малого и набивного мячей</p> | | <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная, по заданию. Обычный бег, бег спиной вперед. Бег с ускорением. ОРУ в движении. Броски набивного мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы и от головы. Основная часть. Метание малого мяча на дальность на результат. Метание набивного мяча из положения сидя на результат Развитие скоростно-силовых качеств</p> | <p>Оценивание результатов в метании мяча</p> | <p>Выполнять: технически правильно броски набивного мяча и метание малого мяча на дальность на результат</p> | <p>Находить: ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении метаний малого мяча и бросков набивного мяча</p> | <p>Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p> | |

| | | | | | | | |
|--|------------------------|--|--|--|--|---|--|
| <p>Бег на средние дистанции</p> | | <p>Подготовительная часть. ОРУ на месте. Ходьба обычная, по заданию. Основная часть. Бег 2000 метров на результат Развитие выносливости</p> | <p>Оценивание результатов в беге на 2000 метров</p> | <p>Выполнять: технически правильно бег на 2000 метров</p> | <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения баскетбольных упражнений</p> | <p>Проявлять: положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> | |
| <p>Итого:</p> | <p>39 часов</p> | | | | | | |