

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

ОАНО "ЛИДЕРЫ"

РАССМОТРЕНО

на заседании учителей
методического
объединения
физической культуры и
основы безопасности
жизнедеятельности


Иващишин С.С.
Протокол №1 от «30»08
2023г.

СОГЛАСОВАНО

На заседании
педагогического совета
ОАНО "Лидеры"

Протокол №1 от «31»08
2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы




Христофорова Т.В.
Приказ №2/1 от «31» 08
2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

секции «БАСКЕТБОЛ»

для обучающихся 10 – 11 классов

Московская область, Одинцовский г.о., с. Ромашково 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика учебного курса секции футбол:

Рабочая программа по учебному предмету – это нормативно-правовой документ, обязательный для выполнения в полном объеме, предназначенный для реализации требований ФГОС, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания учебного предмета, курса, а также курса внеурочной деятельности.

В Российской Федерации большое внимание уделяется развитию массового спорта, как компонента системы оздоровления населения страны. В постановлении Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", ставятся следующие задачи:

- привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщению к здоровому образу жизни широких масс населения;
- устойчивое развитие футбола в Российской Федерации;
- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 22,5 процента в 2012 году до 55 процентов к 2024 году.

Внимание к развитию спорта среди детей и привлечению их к здоровому образу жизни уделяется в «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года N 1726-р, в иных документах Правительства Российской Федерации, Министерства просвещения, Министерства спорта.

Цель программы:

Мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой путем вовлечения их в игровую деятельность. развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности. Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и футболом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- организация свободного времени у детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и баскетбол.

Описание места учебного курса:

Содержание программы по секции баскетбол представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для проведения секции баскетбол основного среднего образования – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 33 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Введение в образовательную программу:

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в секции, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в секции;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- требования к форме одежды и обуви

Беседа:

О значении спорта в жизни человека. Баскетбол – спортивная игра, олимпийский вид спорта. О работе школьной секции. Программа обучения. ОАНО «Лидеры» - дополнительное образование.

Опрос:

Знания о баскетболе.

Теория:

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий - инструктаж.

Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по баскетболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

Практика:

Входной контроль физической подготовки.

Общая физическая подготовка:

Теоретические занятия:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных баскетболистов.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Специальная физическая подготовка:

Теоретические занятия:

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся баскетболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных баскетболистов.

Практические занятия:

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка:

Теоретические занятия:

Понятие о технике баскетбол. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники баскетбола.

Практические занятия:

Ведение мяча. Ведение мяча в движении. Ведение мяча с закрытыми глазами. Ведение мяча с закрытыми глазами из одной колонны к другой. Эстафета с ведением. Ведение мяча с обводкой препятствий (змейкой). Ведение мяча по кругу.

Броски мяча. Бросок мяча от груди двумя руками с места; бросок мяча двумя руками сверху с места; бросок мяча одной рукой с места; бросок одной рукой сверху в движении;

бросок одной рукой сверху в прыжке. Броски мяча с места от груди с пяти точек: - с ближней дистанции; - со средней дистанции; - с дальней дистанции. Штрафной бросок.

Владение мячом. Ловля мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху (из-за головы). Передача мяча правой (левой) рукой от плеча. Передачи после одного шага; передачи после передвижения и поворотов; передачи со сменой мест; передачи без поворота и с поворотом в прыжке; передачи после ведения мяча.

Финты. Финты без мяча. Финты с мячом.

Тактическая подготовка:

Теоретические занятия:

Понятие о тактике баскетбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Индивидуальные и групповые действия. Быстрый прорыв и позиционное нападение.

Практические занятия:

Игра в «Пятнашки» с ведением мяча. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Тактика нападения:

Быстрый прорыв и позиционное нападение.

Индивидуальные тактические действия: перемещения на свободное место для получения мяча или отвлечение внимания защитника на себя с освобождением определенного района площадки, обеспечивающего успешные действия партнеров; постановка заслонов; «наведение» чужого защитника на одного из своих игроков; борьба за мяч, отскочивший от щита; ведение мяча; передачи; броски по кольцу.

Групповые действия: быстрый прорыв одним игроком, быстрый прорыв одним игроком с промежуточной подачей мяча, быстрый прорыв вдоль боковой линии баскетбольной площадки, комбинация тройки, выполняемая прямо против щита, комбинация тройки выполняется сбоку от щита, взаимодействие с центровым при проходе мимо него, взаимодействие с центровым при «скрестном» проходе мимо него.

Тактика защиты:

Наиболее часто встречающиеся варианты: двое против одного защитника, трое против одного защитника, трое против двоих защитников.

Личные действия в защите. Опекать прикрепленного игрока противника; взаимодействовать со своими партнерами в игровых ситуациях.

Зонная защита. Зонная защита в расстановке 2-1-2 и 2-3.

Участие в соревнованиях:

Теоретические занятия: соревновательная деятельность, правила соревнований. права и обязанности судей.

Практические занятия: контрольные игры и соревнования, баскетбол 3x3, 5x5. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

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.

Скоростные рывки 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 (3X2);
- 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.

Игровые упражнения.

1. Упражнение в парах.

Задача: изучение техники рывков, остановок, поворотов, изменения темпа и направления бега.

Один - нападающий, другой – защитник. Нападающий пытается освободиться от защитника с помощью одного из вариантов рывков, остановок, изменения скорости и способа передвижений, а также поворотов. Защитник следит за правильностью биомеханики передвижений спиной вперед или приставными шагами с поворотом. Если обучаемым сразу будет очень трудно использовать все приемы в этом упражнении, то можно дать им задание применять лишь один-два приема для освобождения от защитника

2. Упражнение в тройках.

Первый номер является водящим, второй прикрывает своего партнера под третьим номером. Действия водящего: он старается вывести из равновесия игрока под №2, чтобы затем прорваться к игроку №3. Действия игрока под №3: он не имеет права отходить от партнера под №2 далее, чем на один метр, прячась за его спину. Действия игрока под №2: он не имеет права держать руками водящего, поэтому защитник при приближении водящего должен отступить спиной вперед, боком, приставными шагами, с поворотом или передвигаться в сторону. Защитник должен смотреть не в глаза водящему, а на его ноги.

3. Упражнение «Пятнашки» или «обман водящего».

В центре баскетбольной площадки располагается водящий. Остальные игроки находятся на лицевой линии. Действия водящего игрока: передвигаться вдоль средней линии. Действия нападающих: выполнить различные варианты рывков, остановок, поворотов и передвижений, чтобы достичь противоположной лицевой линии и не быть осаленным водящим.

4. Упражнение в парах – «Зеркало».

Первый номер выполняет рывки, остановки, передвижения и обманные движения, а второй, стоя лицом к партнеру, повторяет его движения. Упражнение выполнять сначала в медленном темпе, а затем в среднем и быстром темпе.

5. Упражнение.

Задача: Закрепление техники бросков в корзину.

Команда делится на две подгруппы, которые выстраиваются в колонны слева и справа от щита. Один игрок из группы с мячом находится под щитом. Направляющий первой подгруппы в движении получает мяч от игрока, стоящего под щитом, и без ведения выполняет бросок по заданию. В это время направляющий из второй подгруппы продвигается под щит и добывает мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок уходит во вторую подгруппу (команды добывающих). Баскетболист, стоящий под щитом, убегает, в первую подгруппу (команду бросающих), а направляющий из второй подгруппы становится под щит на место разводящего.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны*:

знать

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности, и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1	Введение в образовательную программу.	1	0	0	
2	Общая физическая подготовка	2	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
3	Специальная физическая подготовка.	5	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
4	Техническая подготовка	12	0	0	
5	Тактическая подготовка	12	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
6	Участие в соревнованиях	2	0	0	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1	Введение в образовательную программу.	1	0	0	
2	Общая физическая подготовка	2	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
3	Специальная физическая подготовка.	5	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
4	Техническая подготовка	12	0	0	
5	Тактическая подготовка	12	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
6	Участие в соревнованиях	1	0	0	
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов.		Дата изучения.	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		Всего.	Контрольные работы.		
1	Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности	1	0	06.09.2023	https://russiabasket.ru/
2	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1	0	13.09.2023	
3	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1	0	20.09.2023	https://russiabasket.ru/
4	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1	0	27.09.2023	
5	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1	0	04.10.2023	www.fizkulturavshkole.ru
6	Игры с элементами баскетбола.	1	0	18.10.2023	https://russiabasket.ru/
7	Игры с элементами баскетбола.	1	0	25.10.2023	
8	Игры с элементами баскетбола.	1	0	01.11.2023	https://russiabasket.ru/
9	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Передачи мяча в движении в парах.	1	0	08.11.2023	

10	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	1	0	15.11.2023	
11	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	29.11.2023	www.fizkulturavshkole.ru
12	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.	1	0	06.12.2023	
13	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведения мяча. Малая восьмерка. Стойки и развороты. Учебная игра.	1	0	13.12.2023	https://russiabasket.ru/
14	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	1	0	20.12.2023	
15	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.	1	0	27.12.2023	https://russiabasket.ru/
16	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1	0	10.01.2024	
17	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты.	1	0	17.01.2024	
18	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Заслон. Опека игрока.	1	0	24.01.2024	www.fizkulturavshkole.ru

19	Отбор мяча перехватом.	1	0	31.01.2024	
20	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Заслон. опека игрока.	1	0	07.02.2024	
21	Позиционное нападение.	1	0	14.02.2024	https://russiabasket.ru/
22	Атака быстрым прорывом.	1	0	28.02.2024	https://russiabasket.ru/
23	Тактика игры в личку.	1	0	06.03.2024	https://russiabasket.ru/
24	Позиционная защиты.	1	0	13.03.2024	
25	Двусторонняя учебная игра.	1	0	20.03.2024	www.fizkulturavshkole.ru
26	Позиционные нападения	1	0	27.03.2024	
27	Нападение быстрым прорывом.	1	0	03.04.2024	
28	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1	0	17.04.2024	https://russiabasket.ru/
29	Перехват мяча. Командные действия в защите.	1	0	24.04.2024	
30	Нападение быстрым прорывом.	1	0	08.05.2024	www.fizkulturavshkole.ru
31	Индивидуальные тактические действия.	1	0	15.05.2024	
32	Групповые тактические действия.	1	0	22.05.2024	https://russiabasket.ru/
33	Соревнование. Итоговая игра	1	0	29.05.2024	
34	Соревнование. Итоговая игра	1	0	05.06.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАССОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов.		Дата изучения.	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		Всего.	Контрольные работы.		
1	Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности	1	0	06.09.2023	https://russiabasket.ru/
2	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1	0	13.09.2023	
3	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1	0	20.09.2023	https://russiabasket.ru/
4	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1	0	27.09.2023	
5	Кроссовая подготовка. Работа на тренажерах. Работа на скакалке.	1	0	04.10.2023	www.fizkulturavshkole.ru
6	Игры с элементами баскетбола.	1	0	18.10.2023	https://russiabasket.ru/
7	Игры с элементами баскетбола.	1	0	25.10.2023	
8	Игры с элементами баскетбола.	1	0	01.11.2023	https://russiabasket.ru/
9	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Передачи мяча в движении в парах.	1	0	08.11.2023	

10	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	1	0	15.11.2023	
11	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	0	29.11.2023	www.fizkulturavshkole.ru
12	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Штрафные броски с различных точек штрафной зоны. Учебная игра.	1	0	06.12.2023	
13	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении. Ведения мяча. Малая восьмерка. Стойки и развороты. Учебная игра.	1	0	13.12.2023	https://russiabasket.ru/
14	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Ведение мяча.	1	0	20.12.2023	
15	Выбор способа ловли и передачи мяча. Учебная игра. Ведение мяча.	1	0	27.12.2023	https://russiabasket.ru/
16	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1	0	10.01.2024	
17	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передвижения, остановки, развороты.	1	0	17.01.2024	
18	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Заслон. Опека игрока.	1	0	24.01.2024	www.fizkulturavshkole.ru

19	Отбор мяча перехватом.	1	0	31.01.2024	
20	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра. Заслон. опека игрока.	1	0	07.02.2024	
21	Позиционное нападение.	1	0	14.02.2024	https://russiabasket.ru/
22	Атака быстрым прорывом.	1	0	28.02.2024	https://russiabasket.ru/
23	Тактика игры в личку.	1	0	06.03.2024	https://russiabasket.ru/
24	Позиционная защиты.	1	0	13.03.2024	
25	Двусторонняя учебная игра.	1	0	20.03.2024	www.fizkulturavshkole.ru
26	Позиционные нападения	1	0	27.03.2024	
27	Нападение быстрым прорывом.	1	0	03.04.2024	
28	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1	0	17.04.2024	https://russiabasket.ru/
29	Перехват мяча. Командные действия в защите.	1	0	24.04.2024	
30	Нападение быстрым прорывом.	1	0	08.05.2024	www.fizkulturavshkole.ru
31	Индивидуальные тактические действия.	1	0	15.05.2024	
32	Групповые тактические действия.	1	0		https://russiabasket.ru/
33	Соревнование. Итоговая игра	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАССОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990 -№7с. 15-17.Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.

В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.

Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001 – 256 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 10–11 классы. Методическое пособие

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/> <https://russiabasket.ru/>