Приложение № 2
Организационный раздел
ООП ООО

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный баскетболист»

(Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
предметной области «Физическая культура»
для 5-7 классов
МБОУ-СОШ №20 г. Орла)

Орел -2023г.

Модуль «Спортивные игры-баскетбол»

Раздел 1. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа направлена на углубленное изучение раздела «Баскетбол» школьной программы, на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель: углубить знания по игре в баскетбол, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам. Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

Задачи:

Образовательные

-формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.

-обучить технике и тактике двигательных действий. воспитательные

-воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

-воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

-повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

-совершенствовать навыки и умения игры;

-развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
Оздоровительные

-укрепить физическое и психологическое здоровье.

-содействовать физическому развитию.

-повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Знания о физической культуре. Баскетбол

Развитие баскетбола в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Способы Физкультурной деятельности.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками). Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

<u>Упражнения без мяча</u>:

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча:

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола.

То же в движении.

Ловля мяча после отскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча:

На месте.

В движении шагом.

В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости.

То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча:

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

В прыжке одной рукой с места.

Штрафной. Двумя руками снизу в движении.

Тактическая подготовка.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись»,

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Раздел 2. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;
- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников,
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение истории, культурных и исторических памятников;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;

- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:
- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодежных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях просоциального характера);
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования;

Выпускник получит возможность для формирования:
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- компетентности в реализации снов гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам другим, выражающегося в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:
- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:
- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

- построению жизненных планов во временно́й перспективе.
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный;
- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять учебную и познавательную деятельность как «поленезависимую», устойчивую в отношении помех;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;
- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:
- учитывать и координировать различные позиции других людей, отличные от собственной, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию,
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия.
Выпускник научится:
- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родо-видовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий,
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Выпускник получит возможность научиться:
- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся научится:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки 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;

могут научиться:

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

Раздел 3. Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности

5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1	https://resh.edu.ru/subject/
2	Стойка игрока (исходные положения)	1	https://resh.edu.ru/subject/
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/

4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/
7	Игровое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	https://resh.edu.ru/subject/
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	https://resh.edu.ru/subject/
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	https://resh.edu.ru/subject/
11	Разучивание передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/
12	Верхняя передача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/
13	Нижняя передача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/
14	Игровое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/
15	Разучивание верхняя передача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/
16	Верхняя передача мяча в парах	1	https://resh.edu.ru/subject/
17	Нижняя передача мяча в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/
18	Игровое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1	https://resh.edu.ru/subject/
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	1	https://resh.edu.ru/subject/
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.	1	https://resh.edu.ru/subject/
23	Игровое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/
24	Ведение мяча с разной высотой отскока	1	https://resh.edu.ru/subject/
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места	1	https://resh.edu.ru/subject/
27	Игровое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/

28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	1	https://resh.edu.ru/subject/
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1	https://resh.edu.ru/subject/
30	Бросок мяча после остановки	1	https://resh.edu.ru/subject/
31	Игровое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	1	https://resh.edu.ru/subject/
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	1	https://resh.edu.ru/subject/
34	Персональная опека игрока	1	https://resh.edu.ru/subject/

6 класс.

№ п/п	Тема занятий.	Кол-во часов.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/
2.	Охрана и укрепление здоровья, закаливание организма. Влияние занятий баскетболом на организм и личность занимающихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/
3.	Баскетбол, история возникновения и развития игры. Знакомство с терминологией баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/
4.	Правила баскетбола, техника и тактика игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/
5.	Стойка игрока. Бег. Специально - игровые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/
6.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Бег с преодолением препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/
7.	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/
8.	Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/
9.	Общеразвивающие упражнения без предмета. Прыжки, прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/
10.	Упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища.	1	https://resh.edu.ru/subject/
11.	Передача и ловля мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/
12.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	https://resh.edu.ru/subject/
13.	Повороты без мяча и с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/
15.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/
16.	Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/
17.	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой.	1	https://resh.edu.ru/subject/

18.	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости.	1	https://resh.edu.ru/subject/
19.	Подвижные игры. Эстафета «Мяч крайнему».	1	https://resh.edu.ru/subject/
20.	Контрольные упражнения. Игры и эстафеты: «Кто лучше», «Кто больше».	1	https://resh.edu.ru/subject/
21.	Бросок мяча от груди двумя руками с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/
22.	Бросок мяча от груди одной рукой с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/
23.	Бросок мяча двумя руками сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/
24.	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/
25.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/
26.	Подвижные игры, приближенные по содержанию к баскетболу.	1	https://resh.edu.ru/subject/
27.	Правила мини-баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/
28.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. «Игра за мяч».	1	https://resh.edu.ru/subject/
29.	Индивидуальная личная защита.	1	https://resh.edu.ru/subject/
30.	Контрольные упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/
31.	Подвижные игры и эстафеты. Пятнашки с небольшим мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/
32.	Подвижные игры и эстафеты. Мяч соседу. Мяч на полу.	1	https://resh.edu.ru/subject/
33.	Подвижные игры и эстафеты. С передачей в колонне стоя и сидя на скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/
34.	Итоговое занятие «Чему мы научились за год».	1	https://resh.edu.ru/subject/

7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		https://resh.edu.ru/subject/
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		https://resh.edu.ru/subject/
3	Ведение мяча с изменением направления движения		https://resh.edu.ru/subject/
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		https://resh.edu.ru/subject/
5	Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.		https://resh.edu.ru/subject/
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		https://resh.edu.ru/subject/
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		https://resh.edu.ru/subject/
8	Учебная игра.		https://resh.edu.ru/subject/
9	Передачи мяча в игре.		https://resh.edu.ru/subject/

10	Передачи мяча в игре.		https://resh.edu.ru/subject/
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		https://resh.edu.ru/subject/
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		https://resh.edu.ru/subject/
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		https://resh.edu.ru/subject/
14	Учебная игра.		https://resh.edu.ru/subject/
15	Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов.		https://resh.edu.ru/subject/
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		https://resh.edu.ru/subject/
17	Учебная игра.		https://resh.edu.ru/subject/
18	Индивидуальные действия в защите со		https://resh.edu.ru/subject/
	сменой ритма движения.		https://resh.edu.ru/subject/
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		https://resh.edu.ru/subject/
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		https://resh.edu.ru/subject/
21	Учебная игра.		https://resh.edu.ru/subject/
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		https://resh.edu.ru/subject/
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		https://resh.edu.ru/subject/
24	Учебная игра.		https://resh.edu.ru/subject/
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		https://resh.edu.ru/subject/
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		https://resh.edu.ru/subject/
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		https://resh.edu.ru/subject/
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		https://resh.edu.ru/subject/
29	Броски мяча в корзину после передач.		https://resh.edu.ru/subject/
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		https://resh.edu.ru/subject/
31	Учебная игра		https://resh.edu.ru/subject/

32	Учебная игра.		https://resh.edu.ru/subject/
33	Учебная игра.		https://resh.edu.ru/subject/
34	Учебная игра.		https://resh.edu.ru/subject/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура,5 класс, 6 класс, 7 класс,8-9 класс, /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерные рабочие **программы**. Предметная линия учебников А. П. **Матвеева**. **5-9**классы : учебное пособие для общеобразовательных. организаций / А. П. **Матвеев**. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021

1. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2.Вишневский, В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: научно-методические рекомендации / В.И. Вишневский, В.И. Столяров – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

3.Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2003 г. – 123 с.

4.Детские подвижные веселые игры со всего мира . Режим доступа – http://womenlot.ru/dom/igry_narodov_mira.html

5.Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. Вузов / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

6.Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры / М. Ф. Литвинова, Под/ред. Л. В. Руссковой – М.: Просвещение, 1986 – 79с.

7.О русских народных играх. Режим доступа – http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-27.html

8.Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5-9 классы). Режим доступа – http://school10.su/wp-content/uploads/2016/03/Programma-VD-Igrovoe-GTO-dlya-osnovnoy-shkolyi.pdf

9.Столяров, В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: монография / В.И. Столяров – Саратов.: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

10.Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская – М.: Новая школа, 1994. – 288 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя
http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1, http://school-collection.edu.ru, http://www.openclass.ru, http://spo.1september.ru/urok
https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).