

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЮШАЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №25 ТУГУЛУЙМСКОГО ГО СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято:
Решением педагогического совета
Протокол № 1
От 29.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
(здоровьесберегающее направление)
для 9-11 классов
на 2022 – 2023 учебный год

Программа составлена на основе ФГОС ООО, ФГОС СОО, количество часов
на учебный год: 136, в неделю 4 часа.

Составитель: учитель физической культуры
Хухарев Александр Павлович,
высшая квалификационная категория

п. Юшала
2022 – 2023 учебный год

1. Пояснительная записка

Направленность Программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Концептуальная основа Программы (новизна, актуальность)

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, занятия физкультурой и спортом структурируются по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Физкультурно - спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединениях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно - спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении по определенному виду спорта.

Система занятий физкультурно-спортивной направленности МБОУ СОШ №25 включает рабочие программы «Волейбол», «Баскетбол».

В школе имеется спортивный зал, занятия в котором осуществляются по отдельно разработанной программе.

Цели и задачи программы

Цель программы.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

Задачи программы

- ☐ освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ☐ обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- ☐ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спорта;
- ☐ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ☐ воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отличительными особенностями дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности является следующее:

- ☐ программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в рамках дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения (возможность использования материально - технической базы). В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.
- ☐ направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки).

Организация процесса обучения: принципы, формы занятий.

При составлении планирования в рамках объединений физкультурно-спортивной направленности предусмотрено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

Для успешной организации и осуществления образовательно - тренировочного процесса используется следующие принципы обучения:

- ☐ принцип сознательности и активности;
- ☐ принцип наглядности и доступности;
- ☐ принцип систематичности.

Основной **формой** организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности являются:

- ☐ занятия в объединениях по различным видам спорта;
- ☐ участие обучающихся в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- ☐ участие обучающихся в спортивных соревнованиях и праздниках.

Ценностные приоритеты дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности включают в себя

- ☐ поддержку и развитие детского спорта;
- ☐ воспитание культуры здорового образа жизни;
- ☐ саморазвитие личности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Успехи реализации программы возможны:

- если будет реализована теоретическая и практическая часть программы в полном объеме;
- если учитываются возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности,
- если используется разнообразный методический материал по программе учебного курса,
- если есть необходимые технические средства и информационные ресурсы, отвечающие требованиям занятий различными видами спорта.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ☐ увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- ☐ снижение уровня заболеваемости учащихся школы.
- ☐ повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- ☐ повышение уровня культуры здоровья учащихся;
- ☐ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- ☐ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ☐ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование объединения	Количество часов за курс обучения
«Волейбол»	68 часов (4 часа в неделю)
«Баскетбол»	68 часов (4 часа в неделю)
Итого:	136 часов в год

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, мероприятиях, соревнованиях школьного, муниципального, областного уровней; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей в школе.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

Планируемые результаты.

Срок реализации: 2022 -2023 учебный год.

Форма занятий: объединение дополнительного образования «Волейбол»

Календарный учебный график занятий «Волейбол»

Начало занятий – 02.09.2022 г., окончание – 31.05.2023 г.

Учебный год – 1 полугодие

Количество учебных занятий – 68 часов.

Ожидаемые результаты:

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» учащиеся смогут узнать:

- ☐ значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- ☐ правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- ☐ 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, а также выносливости, гибкости);
- ☐ контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- ☐ основное содержание правил соревнований по волейболу;
- ☐ жесты волейбольного судьи;
- ☐ игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами *волейбола*;

смогут научиться:

- ☐ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- ☐ выполнять технические приёмы и тактические действия;
- ☐ контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- ☐ играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- ☐ демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- ☐ проводить судейство по волейболу.

Рабочая программа объединения «Волейбол»

Стойки и перемещения.

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение.

В стойке волейболиста:

выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад:

а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками.

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разнойимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение.

Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии. *Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

В парах: передачи мяча через сетку.

Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками.

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
руки почти параллельны полу;
резкое встречное движение рук к мячу;
приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры. *Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту. *Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Календарно-тематическое планирование «Волейбол»

№ п/п	Количество часов	Тема занятия
1	2	Стойка игрока (исходные положения).
2	2	Стойка игрока (исходные положения).
3	2	Перемещения в стойке
4	2	Перемещения в стойке
5	2	Перемещения в стойке
6	2	Перемещения в стойке
7	2	Соревновательно-игровое занятие
8	2	Приставной шаг, двойной шаг
9	2	Бег, (рывок к мячу)
10	2	Прыжки
11	2	Соревновательно-игровое занятие
12	2	Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
13	2	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу.
14	2	Работа в парах
15	2	Работа в парах
16	2	Передачи мяча на точность
17	2	Передачи мяча в тройках.
18	2	Передачи мяча в тройках.
19	2	Соревновательно-игровое занятие
20	2	Имитация приёма мяча в исходном положении, после перемещения
21	2	Работа в парах. Имитация приёма и передачи мяча
22	2	Подбрасывание мяча
23	2	Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте, с продвижением
24	2	Приём мяча
25	2	Приём мяча
26	2	Соревновательно-игровое занятие
27	2	Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
28	2	Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подача в целом.
29	2	Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подача в целом.
30	2	Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. Нижняя подача через сетку с места подачи.
31	2	Соревновательно-игровое занятие
32	2	Приём и подача мяча
33	2	Приём и подача мяча
34	2	Приём и подача мяча
Итого	68 часов	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ «БАСКЕТБОЛ»

Планируемые результаты.

Срок реализации: 2022 -2023 учебный год.

Форма занятий: объединение дополнительного образования «Баскетбол»

Календарный учебный график занятий «Баскетбол»

Начало занятий – 02.09.2022 г., **окончание** – 31.05.2023г.

Учебный год – 2 полугодие

Количество учебных занятий – 68 часов.

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года учащиеся должны *знать*:

- ☐ правила подвижных игр.
- ☐ правила гигиены;
- ☐ профилактику травматизма;
- ☐ правила игры в баскетбол;
- правила несложного судейства игры;
- ☐ историю развития баскетбола в Родном краю, стране, мире.

К концу учебного года учащиеся должны *уметь*:

- ☐ вести мяч правой и левой рукой;
- ☐ владеть броском мяча двумя руками;
- ☐ атаковать кольцо;
- ☐ владеть передачей двумя руками в парах;
- ☐ осуществлять защиту кольца;
- ☐ владеть навыками игры 1х1; 2х2; 3х3; 5х5;
- ☐ выполнять штрафной бросок;
- ☐ выполнять приемы защиты и нападения в игровых ситуациях.

Основные задачи:

- ☐ укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития;
- ☐ привитие интереса к занятиям по баскетболу;
- ☐ воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
- ☐ изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ☐ приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Общие основы баскетбола

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

Тактическая подготовка

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».

- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

Игровая подготовка

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские игры.
- Итоговые контрольные игры.

Календарно-тематическое планирование «Баскетбол»

№ п/п	Количество часов	Название темы
1	2	Вводный урок
2	2	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.
3	2	Техника передвижения приставными шагами.
4	2	Передача мяча двумя руками от груди.
5	2	Техника передвижения при нападении
6	2	Способы ловли мяча.
7	2	Бросок мяча двумя руками от груди.
8	2	Взаимодействие трех игроков «треугольник».
9	2	Техника ведения мяча.
10	2	Ведение мяча с переводом на другую руку.
11	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
12	2	Ловля двумя руками «низкого мяча».
13	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
14	2	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
15	2	Командные действия в нападении.
16	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
17	2	Многократное выполнение технических приемов.
18	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
19	2	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
20	2	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
21	2	Командные действия в нападении.
22	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.
23	2	Индивидуальные действия при нападении.
24	2	Индивидуальные действия при нападении.
25	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.
26	2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
27	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
28	2	Совершенствование техники передачи мяча.
29	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.
30	2	Совершенствование техники передачи мяча.
31	2	Тактика защиты.
32	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.
33	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.
34	1	Действия одного защитника против двух нападающих.
35	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
	68 часов	

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение», 2012г.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011, 2012, 2014 гг.
5. А.П.Матвеев Учебник для 5,6-7, 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11 класса «Физическая культура» М: «Просвещение», 2011г.
7. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
8. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
9. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
10. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
11. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М: «Глобус», 2010г.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус», 2009
13. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель», 2012г.
14. Под редакцией Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: «Просвещение», 2011г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575848

Владелец Фёдорова Татьяна Николаевна

Действителен с 11.05.2022 по 11.05.2023