

## **1. Планируемые результаты**

### **Ученик научиться:**

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  
активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;  
доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.  
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  
оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  
характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  
находить ошибки при выполнении игровых моментов, отбирать способы их исправления;  
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  
организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

### **Ученик получит возможность:**

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;  
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;  
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;  
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;  
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

## **2. Содержание программы**

### **Знания о физической культуре (8 часов):**

- Техника безопасности. Понятия о двигательных качествах. Правила игры Баскетбол.
- Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции, раскрывать содержание и правила соревнований.
- Чемпионы баскетбола. Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.
- Здоровый образ жизни и его элементы
- Значение физических упражнений для работоспособности организма.
- Физическая культура и спорт как средство эстетического воспитания.
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

### **Практика. Общая физическая подготовка (ОФП)**

- 1 Развитие двигательных качеств. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Игры с элементами развивающих упражнений. Разнообразные упражнения – стоя, сидя, лёжа, в висе на турнике. Разновидности ходьбы – на носках, пятках, с высоким подниманием колена. Разновидности бега – по кругу, с изменением направления. Разновидности прыжков - на двух ногах, на одной ноге. Подвижные игры и эстафеты.
- 2 Развитие координации. ОРУ на координацию. Специальные упражнения и игры на развитие внимания и координацию движений. Упражнения в равновесии. Эстафета с элементами равновесия.
- 3 Развитие ловкости. ОРУ на ловкость. Упражнения в движении с изменением направления в медленном и быстром темпе.
- 4 Развитие гибкости. ОРУ на гибкость с большой амплитудой. Наклоны, повороты. Гимнастические упражнения – кувырки, стойки, висы, упоры.
- 5 Развитие скоростных качеств. ОРУ на скорость. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Стартовый разгон, бег из разных исходных положений, бег по повороту, челночный бег, 30м, 60м, специальные беговые упражнения. Игры с бегом на скорость.
- 6 Развитие силы. ОРУ на силу. Силовые упражнения. Отжимания, подтягивания.
- 7 Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Метания, специальные развивающие упражнения.
- 8 Развитие выносливости. ОРУ на выносливость. 6-минутный бег, кросс 1 и 2км.
- 9 Развитие специальной силовой выносливости. ОРУ – специальные упражнения. Серия повторных упражнений. Сочетание силы и выносливости. Статистические упражнения – удержание груза.
- 10 Развитие меткости. ОРУ на меткость в цель, броски по мишням.
- 11 Развитие прыгучести. ОРУ. Прыжки с места, в движении, на одной и двух ногах, приставными шагами, из разных исходных положений, с доставанием предметов. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту. Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.

### **Практика. Специальная физическая подготовка**

- 1 Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения с набивными мячами из разных исходных положений, в сочетании с прыжками. Упражнения в парах. Игры на скорость.
- 2 Специальные упражнения на выносливость. Эстафета по полосе препятствий. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, многократные прыжки вверх с выпрыгиванием.
- 3 Специальные упражнения для развития быстроты и скорости передвижения. Линейная эстафета с бегом, бег за флагами, бег командами.
- 4 Специальные упражнения для развития гибкости. Парные и групповые упражнения в сопротивлении. Упражнения на гимнастической стенке – смешанные висы и упоры, размахивания, соскоки с прогибом.
- 5 Специальные упражнения для ловкости. Комбинированные упражнения по зрительному сигналу, броски мяча в движении и с изменением направления. Разнообразные упражнения с мячом, выполняемые стоя, в шаге и в беге. Упражнения на быстроту и точность реакции.
- 6 Специальные подвижные игры и эстафеты. Пасовка баскетболистов, ловкая подача, эстафета баскетболистов.
- 7 Психологическая подготовка. Проверка собранности, самообладания, эмоциональной уверенности, целеустремлённости и настойчивости.

## Техника

- 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинация из освоенных элементов техники.
- 2 Освоение техники ловли и передачи мяча. Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперёд; передача мяча в тройках, во встречных колоннах.
- 3 Техника владения мячом. Комбинации из освоенных элементов

## Интегральная подготовка

1 Овладение игрой. Игры и игровые занятия. Применение в игре комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

2 Мини-баскетбол. Игра по правилам мини-баскетбола на меньшей площадке.

3 Игра по упрощенным правилам баскетбола.

4 Игра в нападении. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, игра в защите.

5 Учебно-тренировочная игра. Игры с соперниками, товарищеские встречи.

## Контрольные испытания

Оценка физической подготовки учащихся в начале года и в конце. Сравнение результативности по таблице.

### 3. Учебно-тематическое планирование с указанием планируемых часов

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
1	Знания о физической культуре	8	<p><b>Характеризовать:</b> правила игры Баскетбол. <b>Знать:</b> современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
2	Легкая атлетика	10	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Описывать</b> технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. <b>Описывать</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. <b>Включать</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК (физической культуры). <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>

4	Баскетбол	74	<b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха. <b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
6	Нормативы	10	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	102	

**Календарно-тематическое планирование****ПРИЛОЖЕНИЕ**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Основы знаний. Инструктаж по охране труда и технике безопасности	3	12.09	
2	История баскетбола. Правила игры	3	19.09	
3	Приемы техники. Классификация бросков.	3	26.09	
4	Ведение мяча на месте, шагом, бегом.	3	03.10	
5	Передачи мяча в парах.	3	10.10	
6	Развитие ловкости	3	17.10	
7	Развитие координации	3	24.10	
8	Развитие двигательных качеств	3	31.10	
9	Передачи мяча в движении в парах. Проверка уровня физической подготовки.	3	07.11	
10	Передачи мяча в движении в тройках. Проверка уровня физической подготовки.	3	14.11	
11	Развитие скоростных качеств	3	21.11	
12	Развитие силы	3	28.11	
13	Развитие скоростно-силовых качеств	3	05.12	
14	Развитие выносливости	3	12.12	
15	Броски по кольцу с места	3	19.12	
16	Броски по кольцу после остановки. Индивидуальные тактические действия в защите	3	26.12	

17	Броски по кольцу. Индивидуальные тактические действия в нападении	3	16.01	
18	Круговая тренировка.	3	23.01	
19	ОФП.	3	30.01	
18	Броски по кольцу после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	3	06.02	
20	Броски по кольцу после двух шагов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	3	13.02	
21	Передачи в тройках со сменой мест	3	20.02	
22	ОФП	3	27.02	
23	Развитие скоростных качеств	3	06.03	
24	Развитие тактических действий	3	13.03	
25	Защита 3*2	3	20.03	
26	Тактические действия в защите	3	27.03	
27	Защита 3*2	3	03.04	
28	Тактические действия в защите	3	10.04	
29	Развитие силы	3	17.04	
30	Специальные подвижные игры и эстафеты	3	24.04	
31	Тренировочная игра в баскетбол	3	08.05	
32	Тренировочная игра в баскетбол	3	15.05	
33	Тренировочная игра в баскетбол	3	22.05	
34	Проверка уровня физической подготовки.	3	29.05	

B 100-10

http://www.jmir.org

*Ellen M. Smith* 111. HYM 102A

НМР вт