

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»

Управление образования администрации муниципального образования городского округа «Воркута»

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 40 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Воркуты

РАССМОТРЕНО

На заседании
объединением
руководителей

Протокол №1 от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МОУ «СОШ № 40 с УИОП» г.
Воркуты

Приказ №467 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

уровень среднего общего образования

10-11 классы

срок реализации программы – 2 года

Воркута 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Баскетбол» на уровне среднего общего образования (далее – программа) составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 августа 2014 года №1618-р. Концепция взаимосвязана с Концепцией демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года», Указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства», Концепцией долгосрочного социальноэкономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. N 1662-р.

Воспитание подрастающего поколения на основе признания определяющей роли семьи является одной из задач Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

Согласно своему назначению программа даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами курса «Баскетбол»; устанавливает метапредметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование его по разделам и темам курса.

Программа курса внеурочной деятельности “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Цель программы:

посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной игры баскетбол, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Программа курса баскетбол включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические и тактические комбинации. Форма реализации программы – очная. Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Формы организации обучения: - командная, малыми группами, индивидуальная. Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований. Ожидаемые результаты: Способы проверки образовательной программы: - повседневное систематическое наблюдение; - участие в спортивных праздниках, конкурсах; - участие в товарищеских встречах и соревнованиях. Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.

В учебном плане на изучение курса внеурочной деятельности «Баскетбол» отводится 1 час в неделю в 10 классе и 1 час в неделю в 11 классе, всего за два года обучения – 68 часов

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана с учётом федеральных образовательных программ среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания в модуле «Спорт»;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Теоретическая подготовка. Развитие баскетбола в России и за рубежом. 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.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед,

назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка.

Упражнения без мяча: 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. То же после ведения мяча. 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 полу 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 баскетбольный щит после ведения и остановки. 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. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват 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.

Игровая подготовка. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Теоретическая подготовка		4			
1.	Физическая культура и спорт в России.	0,5			
2.	История развития мирового и отечественного волейбола.	0,5			
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1			
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1			
5.	Правила соревнований по баскетболу.	1	1		
Практическая подготовка		30			
6.	Общая физическая подготовка.	5		1	
7.	Специальная физическая подготовка.	6			
8.	Техническая подготовка.	5	1		
9.	Тактическая подготовка.	4		1	
10.	Игровая подготовка.	7		1	
11.	Соревнования.	Согласно графика проведения соревнований			
12.	Контрольные испытания.	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста	1	Диагностический	Знать историю баскетбола		РЭШ Учебник
2.	Ведение мяча со сменой ритма движения	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
3.	Ведение мяча с изменением направления движения	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
4.	Ведение мяча со всеми изученными действиями	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
5.	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
6.	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
7.	Передача мяча в движении приставным шагом	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
8.	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
9.	Передачи мяча в игре	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
10.	Передачи мяча в игре.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник

11.	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1	текущий	Знать правила в мини-баскетбол		РЭШ Учебник
12.	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
13.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
14.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
15.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
16.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
17.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
18.	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
19.	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
20.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
21.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник

22.	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
23.	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
24.	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
25.	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
26.	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
27.	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
28.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
29.	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
30.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
31.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
32.	Учебная игра. Личная защита.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
33.	Учебная игра. Личная защита.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
34.	Учебная игра. Личная защита.	1	итоговый	Выполнять контрольные нормативы		РЭШ Учебник
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Теоретическая подготовка		4			
1.	Физическая культура и спорт в России.	0,5			
2.	История развития мирового и отечественного волейбола.	0,5			
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1			
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1			
5.	Правила соревнований по баскетболу.	1	1		
Практическая подготовка		30			
6.	Общая физическая подготовка.	5		1	
7.	Специальная физическая подготовка.	6			
8.	Техническая подготовка.	5	1		
9.	Тактическая подготовка.	4		1	
10.	Игровая подготовка.	7		1	
11.	Соревнования.	Согласно графика проведения соревнований			
12.	Контрольные испытания.	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Правила техники безопасности. Ведение мяча и стойка баскетболиста.	1	Диагностический	Знать историю баскетбола		РЭШ Учебник
2.	Ведение мяча со сменой ритма движения	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
3.	Ведение мяча с изменением направления движения	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
4.	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
5.	Передачи мяча на месте и в движении.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
6.	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
7.	Передача мяча в движении приставным шагом.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
8.	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
9.	Передачи мяча в игре.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
10.	Передачи мяча в игре.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
11.	Индивидуальные действия в	1	текущий	Знать правила в мини-		РЭШ

	нападении со сменой ритма движения.			баскетбол		Учебник
12.	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
13.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
14.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
15.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
16.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия		РЭШ Учебник
17.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
18.	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
19.	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
20.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
21.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1	текущий	Уметь выполнять тактические действия в игре		РЭШ Учебник
22.	Индивидуальные действия в защите	1	текущий	Уметь выполнять		РЭШ

	против заслонов.			беговые упражнения		Учебник
23.	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
24.	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
25.	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1	текущий	Уметь выполнять беговые упражнения		РЭШ Учебник
26.	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
27.	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
28.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
29.	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
30.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
31.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
32.	Учебная игра. Личная защита.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
33.	Учебная игра. Личная защита.	1	текущий	Уметь выполнять технические приемы		РЭШ Учебник
34.	Учебная игра. Личная защита.	1	итоговый	Выполнять контрольные нормативы		РЭШ Учебник
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 10 класс – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 10-11 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 10-11 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
5. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
6. Программа курса. Физическая культура. 10-11 классы Андрухина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.
7. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.
8. Виленский М.Я, Физическая культура: 10-11 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.
9. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5-с.62)
10. Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. - 2009 -№17 –с. 3- 8)
11. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57).