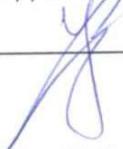


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Управление образования Администрации г. Глазова**  
**МБОУ "СОШ № 17" им. И.А.Наговицына**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



С.А. Усачёв

Протокол № 3 от 20.02.2025 г.



И.А. Вершинина

Приказ № 80 от 25.02.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
(ID 6527293)

**Баскетбол**  
для обучающихся 10-11 классов

г. Глазов 2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "БАСКЕТБОЛ"

Рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования);

- Федеральный закон РФ №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 (с изменениями)

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 10-11 классах.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "БАСКЕТБОЛ"

Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов. Содействовать укреплению здоровья детей.

Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся. Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными задачами программы являются:

Укрепление здоровья школьников;

Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;

Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;

Овладение баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;

Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;

Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;

Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;

Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Данная рабочая программа рассчитана на 34 занятия в 10 классе, 34 занятия в 11 классе (1 раз в неделю).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ “БАСКЕТБОЛ”: занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, соревнования.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "БАСКЕТБОЛ"**

### **Теоретическая подготовка**

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 инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка**

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).

#### **2. 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(баскетбол)

#### **1. 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.

#### **2. 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 полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

#### **3. Ведение мяча**

На месте. В движении шагом. В движении бегом. Тоже с изменением направления и скорости. Тоже 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.

#### 4. 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 бросок.

#### 5. Тактические действия игры в баскетбол. 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** «Брось—поймай», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Салки с мячом», «Лапта».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

**определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД.

**Определять и формулировать** цель деятельности на занятии самостоятельно.

**Проговаривать** последовательность действий.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану и уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1	Развитие баскетбола в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.	Теория Техническая подготовка	<a href="https://urok.eduprosvet.ru/#online-lessons">https://urok.eduprosvet.ru/#online-lessons</a>
2	Техника передвижения приставными шагами.	1	Техническая подготовка	Техническая подготовка,	<a href="https://urok.eduprosvet.ru/#online-lessons">https://urok.eduprosvet.ru/#online-lessons</a>

			баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.	тактическая подготовка	
3	Передача мяча двумя руками от груди.	1	Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

			инвентарь для занятий баскетболом.		
5	Техника передвижения при нападении	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
6	Способы ловли мяча.	1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

			Упражнения для развития ловкости баскетболиста.		
7	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.	Теоретическая, техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
8	Бросок мяча двумя руками от груди.	1	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.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

			Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		
9	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	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, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
10	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

			<p>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.</p>		
11	<p>Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».</p>	1	<p>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.</p>	<p>Техническая подготовка,  тактическая подготовка</p>	<p><a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a></p>

			Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		
12	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	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.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
13	Ловля двумя руками «низкого мяча».	1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

			<p>развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>		
14	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	<p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
15	Чередование изученных технических приемов и их	1	Упражнения для развития быстроты	Техническая подготовка,	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

	сочетаний.		<p>движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	тактическая подготовка	
16	Контрольные испытания.	1	Тестирование уровня технической подготовленности	Теоретическая, техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
17	Командные действия в нападении.	1	<p>Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Вырывание мяча.</p> <p>Выбивание мяча.</p> <p>Борьба за мяч после</p>	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

			<p>отскока от щита.          Быстрый прорыв.          Командные действия в защите. Командные действия в нападении.          Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>		
18	<p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения.</p>	1	<p>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.</p>	<p>Техническая подготовка,          тактическая подготовка</p>	<p><a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/cat alog</a></p>

19	Индивидуальные действия при нападении.	1	<p>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.</p>	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
20	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	<p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для</p>	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

			развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.		
21	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	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, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
22	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

			<p>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.</p>		
23	Совершенствование техники передачи мяча	1	<p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.          Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.          Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.          Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	<p>Техническая подготовка,          тактическая подготовка</p>	<p><a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a></p>

24	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1	<p>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.</p>	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
25	Действия одного защитника против двух нападающих.	1	<p>Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Борьба за мяч после</p>	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

			<p>отскока от щита.          Быстрый прорыв.          Командные действия в защите. Командные действия в нападении.          Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>		
26	<p>Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.</p>	1	<p>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.</p>	<p>Техническая подготовка,          тактическая подготовка</p>	<p><a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/cat alog</a></p>

27	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	<p>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.</p>	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
28	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	<p>Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Борьба за мяч после</p>	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

			отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		
29	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1	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, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
30	Правила игры и методика судейства. Учебная игра	1	Соревновательная деятельность баскетболиста.	Теоретическая, техническая подготовка,	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

			Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.	тактическая подготовка	
31	Организация командных действий.	1	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, тактическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
32	Чередование изученных технических приемов их	1	Упражнения для развития быстроты	Техническая подготовка,	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>

	способов в различных сочетаниях		<p>движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	<p>тактическая подготовка</p>	
33	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	<p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости</p>	<p>Техническая подготовка, тактическая подготовка</p>	<p><a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a></p>

			баскетболиста.		
34	Итоги прошедшего спортивного года.	1	Тестирование уровня технической подготовленности	Теоретическая подготовка	<a href="https://lesson.edu.ru/catalog">https://lesson.edu.ru/catalog</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

**11 КЛАСС**

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1	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, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.		
3	Совершенствование техники передачи мяча.	1	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, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
4	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.		
5	Совершенствование техники передачи мяча.	1	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, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
6	Тактика защиты.	1	Упражнения для развития быстроты движений	Техническая подготовка, тактическая	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			<p>баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	подготовка	
7	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1	<p>Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.</p>	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
8	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи	1	Упражнения для развития быстроты	Техническая подготовка,	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

	мяча.		<p>движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	<p>тактическая подготовка</p>	
9	<p>Действия одного защитника против двух нападающих.</p>	1	<p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости</p>	<p>Техническая подготовка, тактическая подготовка</p>	<p><a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a></p>

			баскетболиста.		
10	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	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, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
11	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.		
12	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
13	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.		
14	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
15	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			инвентарь для занятий баскетболом.		
16	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1	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, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
17	Защитные стойки. Защитные передвижения.	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.		
18	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
19	Учебная игра.	1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.		
20	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1	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, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
21	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.		
22	Организация командных действий.	1	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, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
23	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.		
24	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
25	Техника овладения мячом.	1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			<p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>		
26	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1	<p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
27	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	<p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для</p>	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			<p>развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>		
28	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1	<p>Соревновательная деятельность баскетболиста.</p> <p>Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.</p>	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
29	Учебная игра.	1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

			<p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>		
30	<p>Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях</p>	1	<p>Соревновательная деятельность баскетболиста.</p> <p>Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.</p>	<p>Техническая подготовка, тактическая подготовка</p>	<p><a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a></p>
31	<p>Учебная игра.</p>	2	<p>Упражнения для развития быстроты движений</p>	<p>Техническая подготовка, тактическая</p>	<p><a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a></p>

			<p>баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	подготовка	
32	Итоги прошедшего спортивного года	1	Тестирование уровня технической подготовленности	Теоретическая подготовка	<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
2	Техника передвижения приставными шагами.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
3	Передача мяча двумя руками от груди.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
5	Техника передвижения при нападении	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
6	Техника передвижения при нападении	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
7	Способы ловли мяча.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
8	Личная и	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

	общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.				
9	Бросок мяча двумя руками от груди.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
11	Техника ведения мяча.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
19	Контрольные испытания.	1	1		<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
20	Командные действия в нападении.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
22	Многократное выполнение технических приемов	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
23	Учебная игра.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
24	Применение изученных способов	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

	ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.				
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
27	Командные действия в нападении.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
30	Применение изученных способов ловли, передач,	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

	ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.				
31	Индивидуальные действия при нападении.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
32	Индивидуальные действия при нападении.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
34	Итоги прошедшего спортивного года.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	1	0	

## 11 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
3	Совершенствование техники передачи мяча.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
4	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
5	Совершенствование техники передачи мяча.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
6	Тактика защиты.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
7	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
8	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

9	Действия одного защитника против двух нападающих.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
10	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
11	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
12	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
13	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
14	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
15	Взаимодействие двух игроков	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

	«подстраховка».				
16	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
17	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
18	Защитные стойки. Защитные передвижения.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
19	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
20	Учебная игра.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
21	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
22	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
23	Организация	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

	командных действий.				
24	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
25	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
26	Техника овладения мячом.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
27	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
28	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
29	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
30	Учебная игра.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
31	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
32	Учебная игра.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
33	Учебная игра.	1			<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>

34	Итоги прошедшего спортивного года.	1	1		<a href="http://collection.edu.ru/">http://collection.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	1	0	



