

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования Свердловской области  
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАНОУ СО  
«Губернаторский лицей»

И.А. Климовских

Приказ № 91/2-од от 26.08.2025

---

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности Общая физическая  
подготовка и спортивные игры: «Баскетбол»  
для обучающихся 10-11 классов

Автор-составитель:  
Верниковский Ф.И.  
1КК

Екатеринбург, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
6. Рабочая программа по воспитанию ГАНОУ СО "Губернаторский лицей";

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛ

Цель проведения занятий по баскетболу – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

**Образовательные:** - обучать занимающихся лучшей игре с мячом - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; - дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

**Развивающие:** - скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников; - способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм; - целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; - расширять спортивный кругозор детей.

**Воспитательные:** - формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; - прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; - пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников; - способствовать социализации обучающихся.

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛ

На изучение курса «Баскетбол» отводится - 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛ

Для достижения планируемых результатов в рамках курса используются следующие формы проведения занятий:

1. **Однонаправленные занятия.** Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: технике, тактике или физической.
2. **Комбинированные занятия.** Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, техническая, физическая и тактическая подготовка.
3. **Целостно-игровые занятия.** Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
4. **Игровые и соревновательные занятия.** Включают подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 10-11 КЛАСС

**Вводное занятие.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. История баскетбола.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Тактические действия в игре. Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

**Освоение ловли и передачи мяча.** Ловля мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

**Освоение техники ведения мяча.** Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом. Передвижение в основной стойке; остановка в шаге. Ведение мяча с изменением направления движения. Техника ловли мяча после отскока от пола. Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). Остановка прыжком после ускорения. Игра в баскетбол по правилам.

**Овладение техникой бросков мяча.** Техника ловли мяча после отскока от пола. Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Ведение мяча-два шага-бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре. Технические действия в игре. Броски мяча с места и в движении.

**Освоение тактики игры.** Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.

**Контрольные упражнения.** Выполнение контрольных упражнений.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА БАСКЕТБОЛ**

Планируемые результаты освоения ООП СОО соответствуют современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС СОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности: мгновенно оценивать обстановку; действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации; проявления высокой самостоятельности; умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями; умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

Проговаривать последовательность действий во время занятий;

-Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, команде, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

## Тематическое планирование

10-11 классы

| №                                                                        | Наименование разделов и тем программы                                                                                                                        | Кол-во часов | Основное содержание                                                                                                                                                                                                                   | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                        |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Вводные занятие</b>                                                |                                                                                                                                                              | <b>1</b>     |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                | ЦОС Моя Школа<br><a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 1.1                                                                      | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. История баскетбола. | 1            | Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья. Основы гигиены и самоконтроля. Требования к спортивной одежде, уход за ней, правила личной гигиены. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. История баскетбола. | Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. | ЦОС Моя Школа<br><a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| <b>2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b> |                                                                                                                                                              | <b>4</b>     |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                | ЦОС Моя Школа<br><a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 2.1                                                                      | Упражнения общей физической подготовки                                                                                                                       | 1            | Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметкам.                                                                                           | Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.                                                                                                                                                                                                           | ЦОС Моя Школа<br><a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 2.2                                                                      | Ведение мяча с изменением направления движения.                                                                                                              | 1            | Бег в «коридорчике» 30-40см из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью на 20 м. Бег с изменением скорости и                                                                                                        | Разучивают технические действия игры в баскетбол (работа в парах и группах)                                                                                                                                                                                    | ЦОС Моя Школа<br><a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |

|                                          |                                                           |          |                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                        |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                                                           |          | прыжками через условные рвы по звуковым сигналам.                                                                                     |                                                                             |                                                                        |
| 2.3                                      | Тактические действия в игре                               | 1        | Прыжки и многоскоки. Броски набивного мяча. Сочетание прыжков и ускорений. Разучивание тактических комбинаций                         | Разучивают тактические действия игры в баскетбол (работа в парах и группах) | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 2.4                                      | Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после | 1        | Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.                                            | Разучивают технические действия броска мяча в корзину                       | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| <b>3. Освоение ловли и передачи мяча</b> |                                                           | <b>4</b> |                                                                                                                                       |                                                                             | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 3.1                                      | Ловля мяча после отскока от пола.                         | 1        | Ловля мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействую соперников. | Разучивают технические приемы ловли мяча                                    | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 3.2                                      | Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.      | 1        | Ловля мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействую соперников. | Разучивают технические приемы броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.  | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 3.3                                      | Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.       | 1        | Ловля мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействую             | Разучивают технические приемы броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.   | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |



|                                         |                                                                                                         |          |                                                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                         |                                                                                                         |          | соперников.                                                                                                                              |                                                                                                       |                                                                       |
| 3.4                                     | Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.                                                 | 1        | Ловля мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующим соперников. | Разучивают технические приемы броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.                 | ЦОС Моя Школа<br><a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| <b>4. Освоение техники ведения мяча</b> |                                                                                                         | <b>4</b> |                                                                                                                                          |                                                                                                       | ЦОС Моя Школа<br><a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 4.1                                     | Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом.                                       | 1        | Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом.                                                                        | Выполняют введение мяча                                                                               | ЦОС Моя Школа<br><a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 4.2                                     | Передвижение в основной стойке; остановка в шаге.                                                       | 1        | Передвижение в основной стойке; остановка в шаге.                                                                                        | выполняют передвижение в основной стойке; остановка в шаге, баскетбол в условиях игровой деятельности | ЦОС Моя Школа<br><a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 4.3                                     | Ведение мяча с изменением направления движения. Техника ловли мяча после отскока от пола.               | 1        | Техника ловли мяча после отскока от пола.                                                                                                | выполняют технические действия ловли мяча                                                             | ЦОС Моя Школа<br><a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 4.4                                     | Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). Остановка прыжком после ускорения. | 1        | Игра в баскетбол по правилам                                                                                                             | выполняют игру в баскетбол по правилам                                                                | ЦОС Моя Школа<br><a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
|                                         | <b>5. Овладение техникой бросков мяча</b>                                                               | <b>7</b> |                                                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                       |
| 5.1                                     | Техника ловли мяча после отскока от пола                                                                | 1        | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.                                                                                  | Выполняют введение мяча                                                                               | ЦОС Моя Школа<br><a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 5.2                                     | Бросок мяча в                                                                                           | 1        | Техника броска                                                                                                                           | выполняют                                                                                             | ЦОС Моя Школа                                                         |

|     |                                                                      |   |                                                                      |                                                                                             |                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|     | корзину двумя руками снизу после ведения.                            |   | мяча в корзину двумя руками в прыжке.                                | передвижение в основной стойке; остановка в шаге, баскетбол в условиях игровой деятельности | <a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a>                  |
| 5.3 | Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.                 | 1 | Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.                  | выполняют технические действия ловли мяча                                                   | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 5.4 | Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.                  | 1 | Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры)  | Выполняют введение мяча                                                                     | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 5.5 | Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры)  | 1 | Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). | Играют в баскетбол                                                                          | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 5.6 | Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). | 1 | Игра в баскетбол по правилам                                         | Играют в баскетбол                                                                          | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 5.7 | Игра в баскетбол по правилам                                         | 1 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.              | Играют в баскетбол                                                                          | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
|     | <b>6. Освоение индивидуальной техники защиты</b>                     | 7 |                                                                      |                                                                                             |                                                                        |
| 6.1 | Ведение мяча-два шага-бросок.                                        | 1 | Ведение мяча-два шага-бросок.                                        | Ведение мяча-два шага-бросок.                                                               | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 6.2 | Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.            | 1 | Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.            | Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.                                   | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 6.3 | Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.            | 1 | Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.            | Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.                                   | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 6.4 | Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.           | 1 | Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.           | Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.                                  | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 6.5 | Игра в баскетбол по правилам. Тактические                            | 1 | Игра в баскетбол по правилам. Тактические                            | Игра в баскетбол по правилам. Тактические                                                   | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |

|                                            |                                                                          |           |                                                                          |                                   |                                                                        |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                            | действия в игре.                                                         |           | действия в игре.                                                         | действия в игре.                  |                                                                        |
| 6.6                                        | Технические действия в игре.                                             | 1         | Технические действия в игре.                                             | Технические действия в игре.      | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 6.7                                        | Броски мяча с места и в движении.                                        | 1         | Броски мяча с места и в движении.                                        | Броски мяча с места и в движении. | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
|                                            | <b>7. Освоение тактики игры.</b>                                         | <b>5</b>  |                                                                          |                                   |                                                                        |
| 7.1                                        | Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.               | 1         | Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.               | Играют в баскетбол                | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 7.2                                        | Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.               | 1         | Командные технико-тактические действия при защите и нападении.           | Играют в баскетбол                | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 7.3                                        | Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях  | 1         | Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях  | Отработка техники                 | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 7.4                                        | Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. | 1         | Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. | Отработка техники                 | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 7.5                                        | Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям                | 1         | Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям                | Играют в баскетбол                | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| <b>8. Контрольные и итоговые занятия</b>   |                                                                          | <b>2</b>  |                                                                          |                                   |                                                                        |
| 8.1                                        | Выполнение контрольных упражнений.                                       | 1         | Сдача нормативов                                                         | Сдают нормативы                   | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| 8.2                                        | Выполнение контрольных упражнений.                                       | 1         | Сдача нормативов                                                         | Сдают нормативы                   | ЦОС Моя Школа<br><a href="https://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                                                                          | <b>34</b> |                                                                          |                                   |                                                                        |

Форма аттестации не предусматривается. После освоения программы документ об образовании не выдается.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Игрок на все времена: Майкл Джордан и Мир 2021г. Дэвид Хелберстам
2. Дневник баскетболиста. 2015 г. Джим Керрол.
3. Баскетбол. Шаги к успеху. Виссел Холл.
4. Энциклопедия баскетбола. А.Я. Гомельский.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. С, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2000.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений –М., ФиС, 2021 2000.
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов –М., ФиС,
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2000.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения –М., ФиС, 2021.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение –М., ФиС, 2019.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2020г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста –М., ФиС, 2018

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. ФГИС «Моя Школа»: <https://myschool.edu.ru/>

## Приложения:

### Календарно-тематическое планирование

10-11 класс

| /П | Тема урока                                                               | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                          | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                                                           |
|    | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>( <a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> ) |
|    | Упражнения общей физической подготовки                                   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>( <a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> ) |
|    | Ведение мяча с изменением направления движения.                          | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>( <a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> ) |
|    | Тактические действия в игре                                              | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>( <a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> ) |
|    | Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после                | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>( <a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> ) |
|    | Ловля мяча после отскока от пола.                                        | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>( <a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> ) |
|    | Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.                     | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>( <a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> ) |
|    | Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.                      | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>( <a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> ) |
|    | Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.                  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>( <a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> ) |
| 0  | Ведение мяча с изменением направления движения.                          | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>( <a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a> ) |

|   |                                                                      |   |   |   |                                                    |
|---|----------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------------------------------------|
| 1 | Эстафеты с мячом.                                                    | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 2 | Передвижение в основной стойке; остановка в шаге.                    | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления движения.                      | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 4 | Техника ловли мяча после отскока от пола.                            | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 5 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.              | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 6 | Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.                 | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 7 | Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.                  | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 8 | Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время        | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 9 | Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время        | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 0 | Игра в баскетбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 1 | Игра в баскетбол по правилам.                                        | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 2 | Ведение мяча-два шага-бросок.                                        | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 3 | Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.            | 1 | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |

|               |                                                                          |           |   |   |                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|----------------------------------------------------|
| 4             | Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.               | 1         | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 5             | Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.               | 1         | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 6             | Технические действия в игре.                                             | 1         | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 7             | Броски мяча с места и в движении.                                        | 1         | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 8             | Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.               | 1         | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 9             | Командные технико-тактические действия при защите и нападении.           | 1         | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 0             | Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. | 1         | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 1             | Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. | 1         | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 2             | Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.               | 1         | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 3             | Выполнение контрольных упражнений.                                       | 1         | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| 4             | Выполнение контрольных упражнений.                                       | 1         | 0 | 0 | <a href="#">ЦОС Моя Школа</a><br>(myschool.edu.ru) |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                          | <b>34</b> |   |   |                                                    |

### Оценочные материалы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит в течении года.

В конце года проводится итоговое отчетное мероприятие

«открытое занятие», где учащиеся покажут все навыки и умения, приобретённые на курсе внеурочной деятельности «Баскетбол».