

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Открытое акционерное общество "Российские железные дороги"

РЖД лицей №13

СОГЛАСОВАНА

Протокол МС №1
от «28» августа 2025 г.
Заместитель директора по УМР

 Волгина М.П.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №252
от «29» августа 2025 г.

Директор

 Банных Н.Л.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 8083662)

"ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ"

для обучающихся 10-11 классов

г. Вихоревка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Оранжевый мяч"

Общая характеристика

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека.

Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Оранжевый мяч"

Цели

формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным занятиям.

Задачи:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Оранжевый мяч" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Место курса

Рабочая программа учебного предмета, учебного курса (в т.ч. внеурочной деятельности), учебного модуля «Оранжевый мяч», в соответствии с планом внеурочной деятельности» реализуется в 10-11 классах через план внеурочной деятельности ООП основного общего образования РЖД лицея №13.

Рабочая программа рассчитана на 136 часов:

Год обучения	Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Первый	10	2	68
Второй	11	2	68

Срок реализации – 2 лет

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Оранжевый мяч"

Формы проведения

разновозрастное сотрудничество, консультации, взаимопроверки, дебаты, дискуссии. Тесты, зачеты, игра с правилами

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Оранжевый мяч"

10 КЛАСС

Вводное занятие

Техника безопасности в спортивном зале. Гигиена. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.

Передвижения и остановки без мяча.

Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища.

Ведение мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Ловля и передача мяча.

Приемы, с помощью которых игрок направляет мяч партнеру, а тот ловит для продолжения атаки. Передачи двумя руками, одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Броски в кольцо.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Отбор мяча.

Перехват мяча является лучшим средством контратаки. Перехват мяча, как правило, застаёт противника врасплох, и тем самым создаются крайне благоприятные условия для перехода в нападение.

Выбивание мяча. Мяч выбивается из рук противника или во время ведения мяча, или броска в корзину. Выбить мяч из рук можно не только у зазевавшегося противника, но и у игрока, использовавшего ведение и задерживающего мяч в руках, или же у игрока, опустившего руки с мячом перед броском в корзину, и в ряде других случаев.

Финты.

Финты – это не просто обманные движения, это своевременные тактические решения, требующие мгновенной реакции и безупречной работы ног.

Без умения делать финты в баскетболе фактически нельзя обыграть соперника.

Комбинации элементов техники.

Обучение комбинациям (ведение – остановка – бросок, ведение – остановка – пас и т.д.).

Тактика игры.

В нападении и защите. В нападении играющие решают различные задачи, которые подчиняются самой важной — создание письменного перевеса над защищающимися и реализации его броском в корзину. Групповые действия в защите отличаются от индивидуальных прежде всего тем, что наличие двух и более игроков даст возможность игрокам согласовывать свои действия, разделять между собой отдельные функции в зависимости от условий игровой обстановки и всегда рассчитывать на взаимопомощь и поддержку партнера.

Индивидуальным действиям в нападении и защите.

Без мяча и с мячом.

Индивидуальные тактические действия в нападении изучают в следующей последовательности: без мяча - выбор места и освобождение от защитников; с мячом - рациональное использование ловли и передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и сочетаний приемов.

Обучение приемам техники и индивидуальным защитным действиям. Начинают его после того, как игроки овладели теми приемами нападения, против которых они направлены. Обучение начинают со знакомства со стойкой защитника, способами его передвижения и тактического использования этих приемов в разных ситуациях.

Судейская практика.

Судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий.

Занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка предполагает, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, плаванию и т.д.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Итоговая аттестация

Проверка техники выполнения баскетбольных приемов. Игра - соревнование.

11 КЛАСС

Вводное занятие

Техника безопасности в спортивном зале. Гигиена. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.

Передвижения и остановки без мяча.

Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища.

Ведение мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Ловля и передача мяча.

Приемы, с помощью которых игрок направляет мяч партнеру, а тот ловит для продолжения атаки. Передачи двумя руками, одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на

месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Броски в кольцо.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Отбор мяча.

Перехват мяча является лучшим средством контратаки. Перехват мяча, как правило, застаёт противника врасплох, и тем самым создаются крайне благоприятные условия для перехода в нападение.

Выбивание мяча. Мяч выбивается из рук противника или во время ведения мяча, или броска в корзину. Выбить мяч из рук можно не только у зазевавшегося противника, но и у игрока, использовавшего ведение и задерживающего мяч в руках, или же у игрока, опустившего руки с мячом перед броском в корзину, и в ряде других случаев.

Финты.

Финты – это не просто обманные движения, это своевременные тактические решения, требующие мгновенной реакции и безупречной работы ног.

Без умения делать финты в баскетболе фактически нельзя обыграть соперника.

Комбинации элементов техники.

Обучение комбинациям (ведение – остановка – бросок, ведение – остановка – пас и т.д.).

Тактика игры.

В нападении и защите. В нападении играющие решают различные задачи, которые подчиняются самой важной — созданию письменного перевеса над защищающимися и реализации его броском в корзину. Групповые действия в защите отличаются от индивидуальных прежде всего тем, что наличие двух и более игроков даст возможность игрокам согласовывать свои действия, разделять между собой отдельные функции в

зависимости от условий игровой обстановки и всегда рассчитывать на взаимопомощь и поддержку партнера.

Индивидуальным действиям в нападении и защите.

Без мяча и с мячом.

Индивидуальные тактические действия в нападении изучают в следующей последовательности: без мяча - выбор места и освобождение от защитников; с мячом - рациональное использование ловли и передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и сочетаний приемов.

Обучение приемам техники и индивидуальным защитным действиям. Начинают его после того, как игроки овладели теми приемами нападения, против которых они направлены. Обучение начинают со знакомства со стойкой защитника, способами его передвижения и тактического использования этих приемов в разных ситуациях.

Судейская практика.

Судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий.

Занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка предполагает, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, плаванию и т.д.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесно связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Итоговая аттестация

Проверка техники выполнения баскетбольных приемов. Игра - соревнование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- -ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- -готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- -готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- -неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- -российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- -уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- -формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- -воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- -гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- -признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- -мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- -интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- -готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- -приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- -готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным,

религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- -нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- -принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- -способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- -формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- -развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- -мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- -готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- -экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-

экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- -эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- -ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- -положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- -уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- -осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- -готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- -потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Оп

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- -самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- -оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- -ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- -оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- -выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- -организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- -сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- -искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- -критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- -использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- -находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- -выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- -выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- -менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- -осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий);
- -при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт ит.д.);
- -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- -развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- -распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Оп

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

Первый год обучения

Ученик научится:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- выполнять технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

11 КЛАСС

Второй год обучения

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать спортивные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

Ученик получит возможность научиться:

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.	2	Техника безопасности в спортивном зале. Гигиена. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.	Беседа. Игры	
2	Передвижения и остановки без мяча.	2	Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч.	Разновозрастное сотрудничество	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
3	Ведение мяча.	6	Ведение мяча в низкой, средней	Консультации	

			и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		
4	Ловля и передача мяча.	8	Приемы, с помощью которых игрок направляет мяч партнеру, а тот ловит для продолжения атаки.	Взаимопроверки	
5	Броски в кольцо.	14	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Тесты	

			<p> Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока. </p>		
6	Отбор мяча.	4	<p> Перехват мяча является лучшим средством контратаки. Перехват мяча, как правило, застает противника врасплох, и тем самым создаются крайне благоприятные </p>	Консультации	

			условия для перехода в нападение.		
7	Финты.	4	Финты – это не просто обманные движения, это своевременные такти-ческие решения, требующие мгновенной реакции и безупречной работы ног. Без умения делать финты в баскетболе фактически нельзя обыграть соперника.	Взаимопроверка	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
8	Комбинации элементов техники.	4	Обучение комбинациям (ведение – остановка – бросок, ведение – остановка – пас и т.д.).	Разновозрастное сотрудничество	
9	Тактика игры.	16	В нападении и защите. В	Консультации	

			<p>нападении играющие решают различные задачи, которые подчиняются самой важной — создание письменного перевеса над защищающимися и реализации его броском в корзину. Групповые действия в защите отличаются от индивидуальных прежде всего тем, что наличие двух и более игроков даст возможность игрокам согласовывать свои действия, разделять между собой отдельные функции в</p>		
--	--	--	---	--	--

			зависимости от условий игровой обстановки и всегда рассчитывать на взаимопомощь и поддержку партнера.		
10	Судейская практика.	4	Судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.	Дебаты	
11	Физическая подготовка.	2	Общая физическая подготовка предполагает, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим	Тесты	

			спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, плаванию и т.д.		
12	Итоговая аттестация.	2	Проверка техники выполнения баскетбольных приемов. Игра - соревнование.	Тесты. Игра	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.	2	Техника безопасности в спортивном зале. Гигиена. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.	Беседа. Игры	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
2	Передвижения и остановки без мяча.	2	Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно	Разновозрастное сотрудничество	

			<p>подошвы ног) и работы туловища.</p>		
3	Ведение мяча.	6	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>	Консультации	
4	Ловля и передача мяча.	8	<p>Приемы, с помощью которых игрок направляет мяч партнеру, а тот ловит для продолжения атаки.</p>	Взаимопроверки	
5	Броски в кольцо.	14	<p>Для успешного участия в состязании каждый</p>	Тесты	

			<p>баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников.</p>		
6	Отбор мяча.	4	<p>Мяч выбивается из рук противника или во время ведения мяча, или броска в корзину.</p>	Консультации	
7	Финты.	4	<p>Финты – это не просто обманные движения, это своевременные такти-ческие решения, требующие мгновенной</p>	Взаимопроверка	

			реакции и безупречной работы ног. Без умения делать финты в баскетболе фактически нельзя обыграть соперника.		
8	Комбинации элементов техники.	4	Обучение комбинациям (ведение – остановка – бросок, ведение – остановка – пас и т.д.).	Разновозрастное сотрудничество	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
9	Тактика игры.	16	Групповые действия в защите отличаются от индивидуальных прежде всего тем, что наличие двух и более игроков даст возможность игрокам согласовывать свои действия, разделять между	Консультации	

			<p>собой отдельные функции в зависимости от условий игровой обстановки и всегда рассчитывать на взаимопомощь и поддержку партнера.</p>		
10	Судейская практика.	4	<p>Судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.</p>	Дебаты	
11	Физическая подготовка.	2	<p>Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных</p>	Тесты	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

			способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности.		
12	Итоговая аттестация.	2	Проверка техники выполнения баскетбольных приемов. Игра - соревнование.	Тесты. Игра	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Обучение стойкам.	2		2	
2	Передвижения и остановки без мяча. Игра	2		2	
3	Ведение мяча.	6		6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
4	Передачи мяча. Игры.	6		6	
5	Ловля мяча.	2		2	
6	Броски мяча.	2		2	
7	Броски в корзину с близкой дистанции. Игра	2		2	
8	Броски в корзину в движении – два шага.	2		2	
9	Броски в корзину со средней дистанции.	4		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
10	Броски в корзину с дальней дистанции.	4		4	
11	Отбор мяча.	4		4	
12	Финты.	4		4	
13	Комбинации элементов техники.	4		4	
14	Тактика игры в нападении.	6		6	

15	Тактика игры в защите.	6		6	
16	Быстрый прорыв (2х1).	4		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
17	Судейская практика.	4		4	
18	Физическая подготовка.	2		2	
19	Итоговая аттестация: проверка техники выполнения во-лейбольных приемов.	2		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Обучение стойкам.	2		2	
2	Передвижения и остановки без мяча. Игра	2		2	
3	Ведение мяча.	6		6	
4	Передачи мяча. Игры.	6		6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
5	Ловля мяча.	2		2	
6	Броски мяча.	2		2	
7	Броски в корзину с близкой дистанции. Игра	2		2	
8	Броски в корзину в движении – два шага.	2		2	
9	Броски в корзину со средней дистанции.	4		4	
10	Броски в корзину с дальней дистанции.	4		4	
11	Отбор мяча.	4		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
12	Финты.	4		4	
13	Комбинации элементов техники.	4		4	
14	Тактика игры в нападении.	6		6	

15	Тактика игры в защите.	6		6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
16	Быстрый прорыв (2х1).	4		4	
17	Судейская практика.	4		4	
18	Физическая подготовка.	2		2	
19	Итоговая аттестация: проверка техники выполнения во-лейбольных приемов.	2		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

