

Ростовская область, Азовский район, с. Порт-Катон  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Порт-Катоновская средняя  
общеобразовательная школа, Азовского района  
(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

Рассмотрено  
Протокол заседания  
педагогического совета  
МБОУ Порт – Катоновской СОШ  
от 30 » августа 2019г. №1

Согласовано  
Заместитель директора по УВР

*С.И.И.*

Утверждаю  
Директор МБОУ Порт-Катоновской СОШ  
Приказ от 30 августа 2019г. № 72  
Тончарова Т.П.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **«ЧАС ЗДОРОВЬЯ»**

**8 КЛАССА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ 35**

**УЧИТЕЛЬ Игнатенко Сергей Николаевич**

# Пояснительная записка

## 1. Введение

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Час здоровья» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 8 классе. Курс внеурочной деятельности основан на обучении игре баскетболу.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. 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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры, здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России - Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным

общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.

## **2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Час здоровья” может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Час здоровья” носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью реализации** основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

## **3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Час здоровья” предназначена для учащихся 8 класса. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
--------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры, здоровья учащихся.

#### 4. Содержание программы и методические рекомендации

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Час здоровья” предназначен для учащихся 8 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 8 - классы - 35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

### Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Час здоровья” 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Час здоровья” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем 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).

## 2. 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.

## 3. 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.

## **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Час здоровья” учащиеся

### **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Час здоровья” учащиеся**

**смогут получить знания:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

### **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.

## Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Название темы	Кол-во часов	Дата	Основное содержание по темам	Универсальные виды деятельности
			По плану Факт		
1	Инструктаж по ТБ. Перемещения, остановки, повороты игрока	1ч	4.09	Инструктаж по технике безопасности.	Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1ч	11.09	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
3	Ведение мяча с изменением направления движения.	1ч	18.09		
4	Ведение мяча с изменением направления движения.	1ч	25.09	Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	
5	Ловля и передача мяча в движении.	1ч	2.10		
6	Броски в кольцо со средней дистанции. Штрафной бросок.	1ч	9.10		
7	Броски в кольцо со средней дистанции. Штрафной бросок.	1ч	16.10		
8	Броски в кольцо с двух шагов правой и левой рукой. Штрафной бросок.	1ч	23.10		



9	Броски в кольцо с двух шагов правой и левой рукой. Штрафной бросок.	1ч	6.11	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием .  Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
10	Броски в кольцо с двух шагов правой и левой рукой. Штрафной бросок.	1ч	13.11		
11	Учебная игра.	1ч	20.11	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
12	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков.	1ч	27.11	Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
13	Совершенствование техники передвижения	1ч	4.12	Действия одного защитника против	Моделируют технику освоенных

	при нападении.			двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствован ие тактических действий в нападении и защите. Совершенствован ие техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
14	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1ч	11.12	Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствован ие тактических действий в нападении и защите. Совершенствован ие техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
15	Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих.	1ч	18.12	Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствован ие тактических действий в нападении и защите. Совершенствован	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

				ие техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	
16	Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих.	1ч	25.12	Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствован ие тактических действий в нападении и защите. Совершенствован ие техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
17	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1ч	15.01	Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствован ие тактических действий в нападении и защите. Совершенствован ие техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
18	Вырывание и выбивание мяча.	1ч	22.01	Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствован ие тактических действий в нападении и защите. Совершенствован ие техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
19	Индивидуальные действия при нападении с	1ч	29.01	Тактика свободного	Взаимодействуют со сверстниками в

	мячом и без мяча.			<p>нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
20	Перехват мяча	1ч	5.02	<p>Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
21	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Индивидуальные действия при нападении.	1ч	12.02	<p>Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
22	Совершенствование тактических действий в	1ч	19.02	<p>Тактика свободного нападения.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

	нападении			<p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
23	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре	1ч	26.02	<p>Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1ч	4.03	<p>Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
25	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях	1ч	11.03	<p>Тактика свободного нападения. Взаимодействие</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

	жесткого сопротивления.			<p>двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
26	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	1ч	18.03	<p>Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
27	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	1ч	1.04	<p>Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
28	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1ч	8.04	<p>Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики</p>

				<p>«Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
29	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1ч	15.04	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра	1ч	22.04	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
31	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1ч	29.04	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,</p>

				<p>выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
32	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры	1ч	6.05	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
33	Инструкторская и судейская практика.	1ч	13.05		
34	Учебная игра.	1ч	20.05	<p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
35		1ч	27.05		
	ИТОГО	35ч			



### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
14-15 лет	Д	37-39	42-43	45 и выше
	М	38-41	44-48	50 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 30 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
14-15 лет	5,1 и менее	5,6	6,0	4,8 и менее	5,1	5,4

### Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст
		14-15 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	24-25
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	3-4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	8-9