



**Уральский  
федеральный  
университет**

имени первого Президента  
России Б.Н.Ельцина

Специализированный  
учебно-научный центр

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина» (УрФУ)

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
образовательной деятельности по  
организации приема и довузовскому  
образованию



  
Е. С. Авраменко  
2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Баскетбол»

10-11 класс

базовый уровень

срок реализации 2 года

Рассмотрено на заседании кафедры  
Протокол № 5 от 5 июня 2025 г.

Рекомендовано Ученым советом  
СУНЦ УрФУ  
Протокол № 6 от 19 июня 2025 г.

Согласовано:

Директор СУНЦ УрФУ

Л. Е. Манылова

Академический директор СУНЦ УрФУ

М. С. Рябцев

Екатеринбург, 2025

## Пояснительная записка

### *Общая характеристика*

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» (далее по тексту – курс) составлена на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

3. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Нормативный срок освоения программы: 2 года.

В системе физического воспитания обучающихся СУНЦ УрФУ одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Специфика программы: Обучение сложной технике игры основывается на приобретении умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и

временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в группах—всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: – метод упражнений; – игровой; – соревновательный, – круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: – в целом; – по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Цели изучения курса

1. Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
2. Содействовать укреплению здоровья подростков 17-18 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи работы курса:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. обучить основным элементам игры в баскетбол.

## Место курса внеурочной деятельности баскетбол в образовательной программе

Баскетбол доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в СУНЦ УрФУ. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами баскетбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Курс реализуется в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися СУНЦ УрФУ в рамках внеурочной деятельности.

Количество часов в учебном плане на изучение курса:

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
10	6	34	204
11	6	34	204
Всего			408

## Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности баскетбол

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 10-ти минутных бесед в процессе практических занятий.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

## Содержание курса 10 класс

№	Наименование модуля/курса	Содержание раздела
1	<i>Теоретическая подготовка.</i>	<p>Развитие баскетбола в России и за рубежом.</p> <p>Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.</p> <p>Физическая подготовка баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка баскетболиста.</p> <p>Тактическая подготовка баскетболиста.</p> <p>Психологическая подготовка баскетболиста.</p> <p>Соревновательная деятельность баскетболиста.</p> <p>Организация и проведение соревнований по баскетболу.</p> <p>Правила судейства соревнований по баскетболу.</p> <p>Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.</p>
2	<i>Физическая подготовка..</i>	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Полосы препятствий.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>

3	<i>Техническая подготовка.</i>	<p>Упражнения без мяча</p> <p>Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.</p> <p>Передвижение правым – левым боком.</p> <p>Передвижение в стойке баскетболиста.</p> <p>Остановка прыжком после ускорения.</p> <p>Остановка в один шаг после ускорения.</p> <p>Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Повороты в движении.</p> <p>Имитация защитных действий против игрока нападения.</p> <p>Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <p>Ловля и передача мяча</p> <p>Двумя руками от груди, стоя на месте.</p> <p>Двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>Двумя руками от груди в движении.</p> <p>Передача одной рукой от плеча.</p> <p>Передача одной рукой с шагом вперед.</p> <p>То же после ведения мяча.</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола.</p> <p>Передача двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>Передача одной рукой снизу от пола.То же в движении.</p> <p>Ловля мяча после полуотскока.</p> <p>Ловля высоко летящего мяча.</p> <p>Ловля катящегося мяча, стоя на месте.</p> <p>Ловля катящегося мяча в движении.</p>
---	--------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Ведение мяча: на месте, в движении шагом, в движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении.</p> <p>Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p>Броски мяча</p> <p>Одной рукой в баскетбольный щит с места.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину с места.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.</p> <p>В прыжке одной рукой с места.</p> <p>Штрафной.</p> <p>Двумя руками снизу в движении.</p> <p>Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.</p> <p>В прыжке со средней дистанции.</p> <p>В прыжке с дальней дистанции.</p> <p>Вырывание мяча.</p> <p>Выбивание мяча.</p>
4	<i>Тактическая подготовка</i>	<p>Защитные действия при опеке игрока без мяча.</p> <p>Защитные действия при опеке игрока с мячом.</p>

		<p>Перехват мяча.</p> <p>Борьба за мяч после отскока от щита.</p> <p>Быстрый прорыв.</p> <p>Командные действия в защите.</p> <p>Командные действия в нападении.</p> <p>Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>
5	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	<p>Игры внутри группы.</p> <p>Игры с сильным и слабым противником.</p> <p>Товарищеские игры с командой другой школы.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Разбор проведённых игр.</p>

### Содержание курса 11 класс

№	Наименование модуля/курса	Содержание раздела
1	<i>Теоретическая подготовка.</i>	<p>Развитие баскетбола в России и за рубежом.</p> <p>Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.</p> <p>Физическая подготовка баскетболиста.</p> <p>Техническая подготовка баскетболиста.</p> <p>Тактическая подготовка баскетболиста.</p> <p>Психологическая подготовка баскетболиста.</p> <p>Соревновательная деятельность баскетболиста.</p> <p>Организация и проведение соревнований по баскетболу.</p> <p>Правила судейства соревнований по баскетболу.</p> <p>Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.</p>
2	<i>Физическая подготовка..</i>	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами,</p>

		<p>гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>.Эстафеты.</p> <p>Полосы препятствий.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>
3	<i>Техническая подготовка.</i>	<p>Упражнения без мяча</p> <p>Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.</p> <p>Передвижение правым – левым боком.</p> <p>Передвижение в стойке баскетболиста.</p> <p>Остановка прыжком после ускорения.</p> <p>Остановка в один шаг после ускорения.</p> <p>Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Повороты в движении.</p> <p>Имитация защитных действий против игрока нападения.</p> <p>Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <p>Ловля и передача мяча</p> <p>Двумя руками от груди, стоя на месте.</p>

		<p>Двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>Двумя руками от груди в движении.</p> <p>Передача одной рукой от плеча.</p> <p>Передача одной рукой с шагом вперед.</p> <p>То же после ведения мяча.</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола.</p> <p>Передача двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.</p> <p>Ловля мяча после полуотскока.</p> <p>Ловля высоко летящего мяча.</p> <p>Ловля катящегося мяча, стоя на месте.</p> <p>Ловля катящегося мяча в движении.</p> <p>Ведение мяча: на месте, в движении шагом, в движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении.</p> <p>Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p>Броски мяча</p> <p>Одной рукой в баскетбольный щит с места.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.</p> <p>Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину с места.</p> <p>Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.</p> <p>В прыжке одной рукой с места.</p> <p>Штрафной.</p> <p>Двумя руками снизу в движении.</p> <p>Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.</p> <p>В прыжке со средней дистанции.</p> <p>В прыжке с дальней дистанции.</p> <p>Вырывание мяча.</p> <p>Выбивание мяча.</p>
4	<i>Тактическая подготовка</i>	<p>Защитные действия при опеке игрока без мяча.</p> <p>Защитные действия при опеке игрока с мячом.</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Борьба за мяч после отскока от щита.</p> <p>Быстрый прорыв.</p> <p>Командные действия в защите.</p> <p>Командные действия в нападении.</p> <p>Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>
5	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	<p>Игры внутри группы.</p> <p>Игры с сильным и слабым противником.</p> <p>Товарищеские игры с командой другой школы.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Разбор проведённых игр.</p>

## Тематическое планирование курса

### 10 класс

№	Наименование тем/модулей	Всего часов	В том числе:		Форма контроля	ЭОР (электронные образовательные ресурсы)
			Лекции	Практические занятия, тренировки, товарищеские игры, соревнования)		
1	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Беседа, лекция	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	1	1			<a href="https://rutube.ru/video/8446c8876591ad39269db4c75cbc11c2/">https://rutube.ru/video/8446c8876591ad39269db4c75cbc11c2/</a>
1.2	Дозирование физических нагрузок.	0,5	0,5			
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	0,5	0,5			

2	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Контрольные упражнения, выполнение контрольных точек в начале и конце учебного года.	
2.1	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, с мячами различного диаметра, скакалками)	3		3		
2.2	Круговая тренировка	8		8		
2.3	Броски набивного мяча стоя, сидя	1		1		
3	<b>Основы техники игры в баскетбол.</b>	<b>73</b>	<b>4</b>	<b>69</b>	Контрольные упражнения и систематические визуальные наблюдения за	

					качеством выполнения упражнений.	
3.1	ТБ и правила поведения на занятиях. Техника передвижения приставными шагами. Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	18		18		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
3.2	Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с ближних и дальних дистанций..	14	1	13		
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, из-под защитника.	23	1	22		
3.4	Ловля и передачи изученными способами в движении с	15	1	14		

	пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.					
3.5	Штрафные броски	3	1	2		
4	<b>Тактика игры в баскетбол.</b>	<b>51</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	Степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций.	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/</a>
4.1	ТБ и правила поведения на занятиях. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Командные действия в нападении. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра	12	2	10		
4.2	Тактические действия при	12	2	10		

	игре в защите и нападении.					
4.3	Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. Быстрый прорыв. Командные действия в защите	6	0,5	5,5		
4.4	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	5	1	4		
4.5	Индивидуальные действия при нападении. Действия одного защитника против двух нападающих.	4	0,5	3,5		
4.6	Применение изученных способов ловли, передач,	6	1	5		

	ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.					
4.7	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	6	1	5		
5	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	Выполнение контрольных упражнений.	
5.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	4		4		
5.2	Ловля высоко летящего мяча.	2		2		
5.3	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	3		3		
5.4	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	2		2		

5.5	Упражнения для развития игровой ловкости.	4		4		
6	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Беседа, применение правил в ходе тренировочных занятий, знание жестов судьи.	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	5	2	3		<a href="https://rutube.ru/video/3a876603778fc1649ab1da79f3072141/">https://rutube.ru/video/3a876603778fc1649ab1da79f3072141/</a>
7	<b>Игровые взаимодействия, применение полученных навыков в игре.</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	Отношение участников к соревнованиям, выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.	

7.1	Игровые тренировки.	20		20		
7.2	Товарищеские игры.	10		10		
7.3	Разбор взаимодействий.		2			
8	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Отношение участников к соревнованиям, выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.	
8.1	Участие в соревнованиях.	12		12		
8.2	Разбор проведённых игр.		2			
	<b>Всего:</b>	204	22	182		

## Тематическое планирование курса

11 класс

№	Наименование тем/модулей	Всего часов	В том числе:		Форма контроля	ЭОР (электронные образовательные ресурсы)
			Лекции	Практические занятия тренировки, товарищеские игры, соревнования)		
1	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	2	2		Беседа, лекция	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	1	1			<a href="https://rutube.ru/video/8446c8876591ad39269db4c75c11c2/">https://rutube.ru/video/8446c8876591ad39269db4c75c11c2/</a>
1.2	Дозирование физических нагрузок.	0,5	0,5			
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	0,5	0,5			

2	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Контрольные упражнения, выполнение контрольных точек в начале и конце учебного года.	
2.1	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, с мячами различного диаметра, скакалками)	3		3		
2.2	Круговая тренировка	8		8		
2.3	Броски набивного мяча стоя, сидя	1		1		
3	<b>Основы техники игры в баскетбол.</b>	<b>73</b>	<b>4</b>	<b>69</b>	Контрольные упражнения и систематические визуальные наблюдения за	

					качеством выполнения упражнений.	
3.1	ТБ и правила поведения на занятиях. Техника передвижения приставными шагами. Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	18		18		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
3.2	Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с ближних и дальних дистанций..	14	1	13		
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, из-под защитника.	23	1	22		
3.4	Ловля и передачи изученными способами в движении с	15	1	14		

	пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.					
3.5	Штрафные броски	3	1	2		
4	<b>Тактика игры в баскетбол.</b>	<b>51</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	Степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций.	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/</a>
4.1	ТБ и правила поведения на занятиях. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Командные действия в нападении. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра	12	2	10		
4.2	Тактические действия при	12	2	10		

	игре в защите и нападении.					
4.3	Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. Быстрый прорыв. Командные действия в защите	6	0,5	5,5		
4.4	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	5	1	4		
4.5	Индивидуальные действия при нападении. Действия одного защитника против двух нападающих.	4	0,5	3,5		
4.6	Применение изученных способов ловли, передач,	6	1	5		

	ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.					
4.7	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	6	1	5		
5	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	Выполнение контрольных упражнений.	
5.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	4		4		
5.2	Ловля высоко летящего мяча.	2		2		
5.3	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	3		3		
5.4	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	2		2		

5.5	Упражнения для развития игровой ловкости.	4		4		
6	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Беседа, применение правил в ходе тренировочных занятий, знание жестов судьи.	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	5	2	3		<a href="https://rutube.ru/video/3a876603778fc1649ab1da79f3072141/">https://rutube.ru/video/3a876603778fc1649ab1da79f3072141/</a>
7	<b>Игровые взаимодействия, применение полученных навыков в игре.</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	Отношение участников к соревнованиям, выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.	

7.1	Игровые тренировки.	20		20		
7.2	Товарищеские игры.	10		10		
7.3	Разбор взаимодействий.		2			
8	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Отношение участников к соревнованиям, выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.	
8.1	Участие в соревнованиях.	12		12		
8.2	Разбор проведённых игр.		2			
	<b>Всего:</b>	204	22	182		

## Планируемые образовательные результаты

### 10 класс

#### Предметные результаты:

- анализировать выполнение технических приемов в баскетболе и находить способы устранения ошибок;
- выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий баскетболом;
- соблюдение требований к местам проведения занятий баскетболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке баскетболистов, а также знание методов тестирования физических качеств и умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования;
- участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском;
- взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

## Планируемые образовательные результаты

### 11 класс

#### Предметные результаты:

- анализировать выполнение технических приемов в баскетболе и находить способы устранения ошибок;

- выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий баскетболом;
- соблюдение требований к местам проведения занятий баскетболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке баскетболистов, а также знание методов тестирования физических качеств и умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования;
- участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском;
- взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.