

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Рабочая программа
учебного курса
«Спортивные игры. Баскетбол»
для среднего общего образования
10-11 классы

Составитель (и):
Маневская Е. Н., учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативных и информационно-методических документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Концепция духовно-нравственного воспитания;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования
4. Федеральная образовательная программа среднего общего образования
5. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ № 8.
6. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях;

Общая характеристика.

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 сердечно-сосудистой 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. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Взаимосвязь с программой воспитания

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса разработана с учетом рекомендаций программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Формы учебных занятий:

теоретические: комбинированное занятие, просмотр видеоматериала;

практические: игры, практические, наблюдение, товарищеские встречи, игры, соревнования, эстафеты т.д. Каждое занятие включает в себя познавательную часть, практические задания.

Формы промежуточной аттестации: соревнования, готовые продукты, выступления.

Место учебного предмета в учебном плане:

Курс рассчитан на 34 часов, из расчета 1 час в неделю – 10 класс; на 34 часов, из расчета 1 час в неделю – 11 класс.

Цель: мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.
2. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
4. Обучение технике и тактике игры в баскетбол.
5. Развитие физических способностей.
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча.

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча.

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча.

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты).

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры.

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;

- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка.

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика.

Судейство игры в баскетбол

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Достижение личностных результатов осуществляется через реализацию воспитательного потенциала урока. Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- наличие целевых ориентиров при определении воспитательных задач урока;
- наличие метапредметной составляющей урока с целью расширения кругозора школьника и создания единой картины мира при изучении предметной области;
- наличие профориентационной составляющей с целью предоставления возможности самоопределения и самоактуализации способностей при изучении предметной области;

- нацеленность на получение функциональной грамотности с целью использования полученных знаний в жизни;

- предоставление актуальной информации из области предметного знания: последние открытия, исследования и изобретения и пр., привлечение внимания к ценностному аспекту получаемых знаний.

Среди видов деятельности, формирующих личность обучаемого на уроке, можно выделить: активное слушание и дискуссии, решение проблемных задач, проектную и исследовательскую деятельность.

Среди форм, формирующих личность обучаемого на уроке, можно выделить те, которые позволяют получить информацию, составить свое отношение к ней и применить полученный опыт в повседневной жизни. Приветствуется как индивидуальная, так и групповая работа на уроке. Игровой аспект деятельности на уроке зависит от возрастных особенностей школьников.

В реализации этих видов и форм деятельности педагогам важно ориентироваться на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями их воспитанников:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- воспитание волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), воспитание желания строить взаимоотношения с другими на основе доброжелательности, добрососедства, сотрудничества при общих делах и интересах, взаимопомощи, прививать любовь к занятиям на свежем воздухе, воспитывать потребность общения с природой;

- воспитание понимания “чувства локтя” товарища, взаимовыручки, умение быть в команде, умение быстро реагировать на изменение той или иной ситуации, в том числе на игровой площадке.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях
спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому
и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
готовность к активной деятельности технологической и социальной
направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять
такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать
осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей
жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-
экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание
глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания
целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия
предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню
развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур,
способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия
между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и
исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

вести наблюдение за показателями своего физического развития

Планируемые результаты.

Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 10 классе** обучающийся научится:

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года.

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передач, отбор, подбор мяча; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся научится:

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр;

выполнять прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности.

В ходе реализации программы

выпускник будет знать:

- 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;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- технические приёмы и тактические действия;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

10 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,3	9,7	10,2
		Д	9,7	10,1	10,8
2	Бег 30 м (сек)	М	4,7	5,2	5,7
		Д	5,4	5,8	6,2
3	Бег 100 м (сек)	М	14,4	14,8	15,5
		Д	16,5	17,2	18,2
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,20	11,15	12,10

5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,40	13,30	14,30
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,40	5,00	5,30
		Д	6,00	6,30	7,10
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,30	10,50	11,20
		Д	12,15	13,00	13,40
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	14,40	15,10	16,00
		Д	18,30	19,30	21,00
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	26,00	27,00	29,00
		Д	+	+	+
10	Прыжок в длину с места (см)	М	220	210	190
		Д	185	170	160
11	Подтягивание на перекладине (раз)	М	12	10	7
12	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	3	2	1
13	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	10	7	4
15	Лазание по канату без помощи ног (м)	М	5	4	3
16	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	14	12	7

		Д	22	18	13
17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	52	47	42
		Д	40	35	30
18	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	65	60	50
		Д	75	70	60

11 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,2	9,6	10,1
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,4	4,7	5,1
		Д	5,0	5,3	5,7
3	Бег 100 м (сек)	М	13,8	14,2	15,0
		Д	16,2	17,0	18,0
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,00	11,10	12,20
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,20	13,00	14,00
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	5,45	6,15	7,00
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,20	10,40	11,10

		Д	12,00	12,45	13,30
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	14,30	15,00	15,50
		Д	18,00	19,00	20,00
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	25,00	26,00	28,00
		Д	+	+	+
10	Бег на лыжах 10 км (мин, сек)	М	+	+	+
11	Прыжок в длину с места (см)	М	230	220	200
		Д	185	170	155
12	Подтягивание на перекладине (раз)	М	14	11	8
13	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	4	3	2
14	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
15	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	15	13	8
		Д	24	20	13
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	12	10	7
17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	55	49	45
		Д	42	36	30
18	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	М	70	65	55
		Д	80	75	65

19	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	М	130	125	120
		Д	133	110	70

Тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов				Цифровые образовательные ресурсы
		10кл		11кл		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Основы знаний	В процессе учебно-тренировочных занятий				Российская электронная школа Библиотека ЦОК
2	Передвижения и остановки без мяча		2		2	Российская электронная школа Библиотека ЦОК
3	Ловля мяча		1		1	Российская электронная школа
4	Передача мяча		1		1	Библиотека ЦОК
5	Ведение мяча		4		4	Российская электронная школа
6	Броски мяча		6		6	Библиотека ЦОК
7	Отбор мяча		23		3	Российская электронная школа
8	Отвлекающие приемы (финты)		2		2	Российская электронная школа Библиотека ЦОК
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники		-		-	Российская электронная школа Библиотека ЦОК

	перемещений и владения мячом					
10	Тактика игры		12		12	Российская электронная школа Библиотека ЦОК
11.	Подвижные игры и эстафеты	В процессе учебно-тренировочных занятий				Российская электронная школа Библиотека ЦОК
12.	Физическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий				Российская электронная школа Библиотека ЦОК
13.	Судейская практика		3		3	Российская электронная школа Библиотека ЦОК
	Всего:		34		34	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с.	Д
3	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.	Д
4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д

5	Дидактические материалы по основным разделам	Д
6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
8	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
9	Мультимедийный компьютер	
10	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
11		Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Стенка гимнастическая	Г
15	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
16	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
17	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
18	Палка гимнастическая	К
19	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
20	Скакалка детская	К
21	Гантели наборные	Г
22	Табло перекидное	Д
23	Пульсометр	Г
24	Весы медицинские с ростомером	Д
25	Стойки волейбольные универсальные	Д
26	Кубики	Г
27	Обруч детский	Г
28	Жилетки игровые	Г
29	Сетка волейбольная	Д
30	Аптечка	Д
31	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
32	Конус сигнальный	Г
33	Насос ручной	Д
34	Секундомер	Д

35	Площадка игровая волейбольная	Д
----	-------------------------------	---

Список литературы:

Методические издания по баскетболу для учителей

1.«Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия»

2.«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва

4.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение

5.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.:Просвещение

6.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.М.:Просвещение

7.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС

8.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»»

9.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»

10.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Библиотека ЦОК Цифровой образовательный контент (<https://educont.ru>)

2.Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru>)

