**Рабочая программа**

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты освоения**должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

**Метапредметные результаты освоения**должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные результаты освоения** программы должны обеспечивать успешное обучение на следующей ступени общего образования.

***Учащиеся будут уметь демонстрировать***

* броски по кольцу.
* броски со средних и дальних дистанций.
* броски по кольцу после ведения.
* передачи мяча в парах.
* передачи мяча в движении.
* обводка стоек.
* передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
* штрафной бросок.

**Теоретические сведения**

История развития олимпийского движения. История развития баскетбола. Правила поведения и профилактика травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в баскетбол. Судейство. Основы методики обучения и судейства.

**Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, плечевого пояса, туловища. Парные упражнения. Подтягивания, отжимания. Упражнения с сопротивлением, переноска тяжестей. Упражнения с набивными мячами, гантелями и т.д.

**Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития быстроты
2. Упражнения для развития силы.
3. Упражнения для развития выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости и прыгучести.
5. Упражнения для развития гибкости.

**Техническая подготовка**

* 1. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, над головой, после отскока от пола.
  2. Ловля мяча, катящегося по полу.
  3. Стойка игрока поймавшего мяч.
  4. Передача мяча двумя руками от груди, над головой, одной рукой от плеча (на месте, с шагом, после двух шагов, в движении)

5. Ведение мяча (высокое и среднее) по прямой, с изменением направления.

* 1. Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча (на месте, с шагом, после двух шагов); двумя руками от груди, двумя руками над головой.
  2. Финты туловищем, мячом (ложная подача).
  3. Бег по прямой и с изменением направления; бег спиной вперед.
  4. Остановка прыжком и шагом; поворот сзади на стоящей ноге.
  5. Прыжки толчком одной и двух ног.
  6. Стойка защитника при «держании» игрока без мяча и с мячом.

1. Передвижение приставными шагами.
2. Вырывание, выбивание мяча у ведущего.
3. Перехват мяча.

**Тактическая подготовка**

1. Выбор места в нападении, выход для получения мяча, открывание, подход к щиту для броска из -под кольца.

* + 1. Выбор места в защите; при держании игрока с мячом, для перехвата мяча, «закрывание».
    2. Использование финтов при освобождении от «опеки» и передача мяча в единоборстве с противником.
  1. Передача свободному партнеру при численном перевесе и равенстве игроков.

1. «Держание» игрока без мяча.
   1. Взаимодействие с партнером: передача с последующим выходом в направлении своей передачи; обыгрывание защитника с обратной передачей мяча.
2. Действие защитника при численном перевесе нападающих.
3. Переход от защиты в нападение.
4. Система позиционного нападения.
5. Личная защита на своей половине поля.
6. Атака быстрым прорывом
7. Действия в ситуации 2 3 и 3 2

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | | | | Содержание | теория | | Практика | |
| 1 | Сентябрь | |  | ***Правила ТБ на занятиях баскетболом***. Разминка. Техника передач в 3-х.  Техника ведения. | | 1 |  | |
| 2 |  | ***Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.*** Разминка.  ОРУ на скоростные качества.  Владение мячом | | 0,5 | 0,5 | |
| 3 |  | Разминка. Круговая тренировка на  выносливость. Игра 3х3 на 1  кольцо. | |  | 1 | |
| 4 |  | Разминка. ОРУ на гибкость.  Техника ведения и передач в  движении. | |  | 1 | |
| 5 | Октябрь | |  | ***История развития баскетбола.*** Разминка. Прыжковые упражнения.  Техника постановки спины.  Броски. | | 0,5 | 0,5 | |
| 6 |  | Разминка. Беговые упражнения на  выносливость. Техника  перемещений. | |  | 1 | |
| 7 |  | Разминка. Упражнения на  гибкость. Упражнения с мячами.  Техника напад 2-х. | |  | 1 | |
| 8 |  | Разминка. Взаимоотношения в  нападении. Техника броска. Быстрый  прорыв. | |  | 1 | |
| 9 | Ноябрь | |  | Разминка. Круговая тренировка на  прыгучесть. Тактика защиты. Броски. | |  | 1 | |
| 10 |  | Разминка.ОРУ на выносливость. Индивидуальные действия в нападении. | |  | 1 | |
| 11 |  | Разминка.ОРУ на выносливость. Индивидуальные действия в нападении. | |  | 1 | |
| 12 |  | Разминка. ОРУ на скорость.  Взаимодействия в защите. Техника  постановки спины. | |  | 1 | |
| 13 | Декабрь | |  | Разминка. ОРУ на прыгучесть. Техника поворотов и переводов. | |  | 1 | |
| 14 |  | | Разминка в парах. Упражнения со скакалкой. Техника перепмещений.  Броски. |  | | 1 | |
| 15 |  | | Разминка с мячами. Упражнения на cкоростные качества. Дальние броски. |  | | 1 | |
| 16 |  | | Разминка. Перемещение б/б. Техника подбора. Нападение против зонной защиты. |  | | 1 | |
| 17 | Январь | |  | | Разминка. ОРУ на развитие ловкости. Тактика защиты. |  | | 1 | |
| 18 |  | | Разминка. Развитие скорости. Развитие ловкости.  Техника передач в движении. |  | | 1 | |
| 19 |  | | Разминка. Развитие скоростной  выносливости. Техника перемещений. Техника перередач. |  | | 1 | |
| 20 |  | | Разминка. Развитие ловкости. Взаимодействие в нападении.  Техника передач в движении. |  | | 1 | |
| 21 | Февраль |  | | | ***Правила соревнований.*** Разминка. Взаимодействия в защите. Быстрый прорыв. | 0,5 | | 0,5 | |
| 22 |  | | | Разминка. Круговая тренировка на  выносливость. Техника перемещений в защите. |  | | 1 | |
| 23 |  | | | Разминка. ОРУ на прыгучесть.  Техника броска. |  | | 1 | |
| 24 |  | | | Разминка. Техника комбинированных упражнений. Броски в движении. |  | | 1 | |
| 25 | Март |  | | | ***Основы методики обучения и судейства.*** Разминка с мячами. Техника паеремещений. Индивидуальные действия в нападении. | 0,5 | | 0,5 | |
| 26 |  | | | Размитнка. ОРУ на ловкость и  гибкость. Взаимодействия в нападении |  | | 1 | |
| 27 |  | | | Разминка. Круговая тренировка на  силу. Техника ведения с поворотами. |  | | 1 | |
| 28 |  | | | Разминка. ОРУ на выносливость. Бег по залу змейкой. Техника постановки спины. |  | | 1 | |
| 29 | Апрель |  | | | Разминка. Упражнения на  прыгучесть. Взаимодействия в  защите. |  | | 1 | |
| 30 |  | | | Разминка. ОРУ на координацию.  Эстафеты на скоростную выносливость. Техника защиты 2х3. |  | | 1 | |
| 31 |  | | | Разминка. Техника перемещений в защите. Быстрый прорыв. |  | | 1 | |
| 32 |  | | | Разминка ОРУ на гибкость. Круговая тренировка на силу. |  | | 1 | |
| 33 | Май |  | | | ***Правила соревнований.*** Разминка. ОРУ на ловкость. Техника ведения и передач в движении. |  | | 1 | |
| 34 |  | | | Разминка. Упражнения на силу. Быстрый прорыв. |  | | 1 | |
| 35 |  | | | Развитие выносливости. Техника ведения с сопротивлением. Броски со средней дистанции. |  | | 1 | |
| 36 |  | | | Разминка. ОРУ на гибкость. Сдача контрольных нормативов. |  | | 1 | |
|  |  |  | | |  | 6 часов | | 66 часов | |