

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 58

Введена в действие Приказом директора МАОУ СОШ №58  
№ \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г

Рабочая программа по курсу  
физической культуры  
(модуль «Баскетбол»)  
на 2022-2023 учебный год

Составила программу Галкина А.О.,  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ №58

Калининград  
2022 г.

# 1. Планируемые предметные результаты

## Планируемые результаты освоения

### учебного предмета

#### Личностные результаты:

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### Метапредметные результаты

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

#### Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

## **2. Содержание программы**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

## **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **Баскетбол**

Терминология избранной игры. История возникновения и развития баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Передвижение, остановки, стойки в баскетболе. Ведение, передача, броски мяча. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением скорости, направления. Игра в баскетбол по основным правилам. Применение технических приемов в игре.

## **3. Календарно-тематическое планирование**

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (модуль «Баскетбол»). История возникновения и развития баскетбола Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	2
2	Ведение мяча с изменением направления движения, высоты отскока мяча. Бросок мяча в движении	2
3	Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении после ведения мяча	2
4	Передача мяча разными способами в движении в парах и тройках. Совершенствование бросков мяча с места и в движении. Защитные перемещения	2
5	Совершенствование передачи мяча с сопротивлением. Совершенствование бросков мяча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	2
6	Комплексные упражнения с ведением, передачей, броском мяча. Обыгрыш защитника.	2
7	Правила игры. Комплексные баскетбольные упражнения. Игра в баскетбол по основным правилам	2
8	Правила игры. Игра в баскетбол по основным правилам	2
9	Игра в баскетбол по основным правилам	2
		18