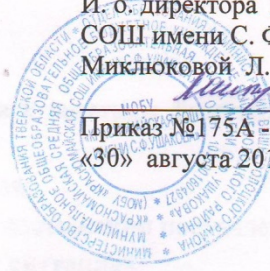


Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета МОБУ  
«Красномайская СОШ  
имени С. Ф. Ушакова»  
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Согласовано  
зам. директора по УВР  
Миклюковой Л. А.

Утверждено  
И. о. директора МОБУ «Красномайск  
СОШ имени С. Ф. Ушакова»  
Миклюковой Л. А.

Приказ №175А - ОД  
«30» августа 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы физкультурно-спортивной направленности

"БАСКЕТБОЛ"

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 11 - 13 лет (5 - 7 класс)

Программу составил:  
Демченков Н. Д.  
учитель физической культуры

2019-2020 учебный год

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Предметные результаты:**

- знание об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знание о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнение упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владение тактико-техническими приемами баскетбола;
- знание основ личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владение основами судейства игры в баскетбол.
- знание теоретических основ баскетбола.
- знание основ техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.
- формирование системы навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

### **Метапредметные**

#### **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.
- ✓ Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

#### **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.

#### **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).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Теоретическая подготовка

#### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### Физическая подготовка

#### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### Техническая подготовка

#### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Таблица тематического распределения количества часов:**

№	Разделы, темы	Рабочая программа
---	---------------	-------------------

		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	50	2	48
4.	Основы техники и тактики игры	50	2	48
5.	Контрольные игры и соревнования	16	-	16
6.	Тестирование	16	-	16
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>8</b>	<b>128</b>

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

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

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

#### Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

#### Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
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).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

## Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1.	1 Развитие баскетбола в России.	Теор.	2
2.	2 Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	Теор.	2
3.	Общая и специальная физическая подготовка.		
	3 Единая спортивная классификация. ОФП.	Теор. ОФП	2
	4 Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	2
	5 Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	2
	6 Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
	7 Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	2
	8 Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	2
	9 Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
	10 Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.	Теор. ОФП	2
	11 Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
	12 Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2
	13 Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
	14 Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2
	15 Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	2
	16 Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	2
	17 Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.	Теор. ОФП	2
	18 Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП.	Техн. СФП	2
	19 Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	2
	20 Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2
	21 Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2
	22 Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	2



23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	2
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	2
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b>		
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	2
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	2
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	2
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2
43	Контрольные испытания.	Контр.	2

	Учебная игра.	Интегр.	
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		2
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	2
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	2
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	2
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП.	Такт. СФП	2
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
<b>5</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>		
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
60	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2
61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	2
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>		
64	История развития баскетбола.	Теор.	2



	Контрольные испытания.	Контр.	
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		2
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	2
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
	<b>Итого:</b>	68	136