

Бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хлебодаровская средняя общеобразовательная школа»  
Русско-Полянского муниципального района  
Омской области

РАССМОТРЕНО на заседании школьного МО протокол № 1 от 28.08 2023 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР БОУ «Хлебодаровская СОШ»  /Бурлак Т.И./ 29.08 2024 г.	
---	--	---

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Баскетбол»

13-15 лет

наименование учебного предмета, курса, класс

базовый 68 часов /год

(уровень: базовый, профильный, общеобразовательный, специального коррекционного обучения)

Руководитель: Айтуганов Серик Мухамедови

2024 – 2025 учебный год

Рабочая программа **«Баскетбол»** разработана для 6,8 классов

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры, здоровья учащихся.

Рабочая программа **«Баскетбол»** разработана для 6-8 классов в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897.

#### **Планируемые результаты освоения учащимися программы основной общеобразовательной программы «Баскетбол»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

##### **1. 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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. 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.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## 3. 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).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

•

### • **Предметные результаты:**

- – знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- – знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- – владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- – владеть основами судейства игры в баскетбол.

ДООП по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначена для учащихся 6-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение -2 часа в неделю-68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

## Содержание курса

### 1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

### 2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

### **3. «Техническая подготовка»**

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

### **4. «Тактическая подготовка»**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

### **5. Тестирование, контрольные испытания**

## **Календарно-тематическое планирование 8 класс**

№	Тема занятия
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.
2	Ведение мяча со сменой ритма движения
3	Ведение мяча с изменением направления движения
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.
7	Передача мяча в движении приставным шагом.
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.
9	Передачи мяча в игре.
10	Передачи мяча в игре.
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.

21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.
32	Учебная игра. Штрафной бросок. Треугольник нападения.
33	Учебная игра. Штрафной бросок Треугольник нападения.
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов
35	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№		Название темы	Тип п
1.	1	Развитие баскетбола в России. Правила игры. ОФП.	Теор.Тех
2.	2	Гигиена и меры безопасности на занятиях. ОФП.	Теор.Тех
3.		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	
	3	Единая спортивная классификация. ОФП.	Теор. О
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	
	6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.
	7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.
	8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.

9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская	Такт.

		практика.	Интегр.
	25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП
	26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.
	27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.
	28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП
	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.
	30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.
<b>4</b>		<b>Основы техники и тактики игры</b>	
	31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.
	32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.
	33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.
	34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП
	35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.
	36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.
	37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
	38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.	Такт.

		Учебная игра.	Интегр.
39		Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.
40		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.
41		Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.
42		Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.
43		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.
44		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	
45		Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.
46		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.
47		Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП
48		Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.
49		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.
50		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.
51		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.
52		Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	Техн. Интегр

		Учебная игра.	
	53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.
	54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.
	55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП
	56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.
	57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.
	58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.
<b>5</b>		<b>Контрольные игры и соревнования</b>	
	59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.
	60	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.
	61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП
	62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.
	63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП
<b>6</b>		<b>Тестирование</b>	
	64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.
	65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	
	66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.
	67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.

	68	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.
	70	Учебная игра.	Техн.
		<b>Итого:</b>	70