

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Полевская средняя общеобразовательная школа»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО гуманитарного цикла  
Протокол № 1 от 29.08.17  
Руководитель МО Зорина Ю.П.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
Кудашева В.В.  
«29» 08 2017

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы  
Приказ № 155 от 30.08.2017  
Зорин Е.М.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
секции «Баскетбол»

**Возрастная категория:** 11-15 лет

**Уровень образования:** основное общее образование

**Срок реализации программы –текущий год**

**Количество часов по учебному плану:**

**всего – 34 ч/год; 1ч/неделю**

**Планирование составлено на основе:**

образовательной программы дополнительного образования МБОУ «Полевская СОШ»

Рабочую программу составил Новиков Богдан Вячеславович

## Пояснительная записка

### Цели программы

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

### Задачи программы :

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

Наименование	Направленность	Возрастная категория	Продолжительность	Количество учащихся	Форма отчета
Баскетбол	Физкультурно-спортивное	11 – 15 лет	40мин	16	Соревнования

### Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

#### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

## 2. Техника безопасности на занятиях.

### **Физическая подготовка**

#### 1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, 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 полукотскока.
- 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.

#### Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен \_\_\_\_\_

#### **знать:**

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;

- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

**уметь:**

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

**демонстрировать:**

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

### Тематическое планирование по баскетболу

№ занятия	Вид программного материала	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности: ИОТ № 002-2013. Правила поведения на занятиях.	1
2	Стойка игрока.	1
3	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1
4	Повороты на месте.	1
5	Остановка прыжком.	1
6	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1

7	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1
8	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1
9	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1
10	Передача мяча с отскоком от пола.	1
11	Передача одной рукой от плеча.	1
12	Передача одной рукой снизу	1
13	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1
14	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
16	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1
17	Ведение мяча с изменением	1

	направления и скорости движения.	
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1
19	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1
20	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1
21	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1
22	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1
23	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1
24	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1
25	Бросок мяча в кольцо после ловли.	1
26	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1
27	Бросок мяча в кольцо с заданных	1

	точек.	
28	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1
29	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1
30	Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1
31	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1
32	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов	1
33	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1
34	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1
35	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1
36	Штрафной бросок.	1
37	Штрафной бросок	1

38	Бросок одной рукой сверху на месте.	1
39	Бросок одной рукой сверху на месте.	1
40	Бросок одной рукой сверху в движении.	1
41	Бросок одной рукой сверху в движении.	1
42	Бросок «крюком».	1
43	Бросок «крюком».	1
44	Бросок от головы в прыжке.	1
45	Бросок от головы* в прыжке.	1
46	Разыгрывание спорного мяча.	1
47	Индивидуальная защита.	1
48	Индивидуальная защита.	1
49	Подбор мяча в защите.	1
50	Подбор мяча в защите.	1

51	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1
52	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1
53	Выбивание мяча сзади.	1
54	Выбивание мяча сзади.	1
55	Добивание мяча в нападении.	1
56	Добивание мяча в нападении.	1
57	Перехваты мяча.	1
58	Перехваты мяча.	1
59	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор).	1
60	Жонглирование мячом.	1
61	Жонглирование мячом.	1
62	Командная защита.	1
63	Командная защита.	1

64	Зонная защита.	1
65	Зонная защита.	1
66	Зонная защита.	1
67	Личная защита.	1
68	Личная защита.	1
69	Смешанная защита.	1
70	Смешанная защита.	1