

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхнеднепровская средняя общеобразовательная школа №3»**

«Рассмотрена» Протокол № 1 от «26» августа 2020 г. Председатель МС _____ / Румянцева Т. В.	«Принята» педагогическим советом Протокол № 1 от 30 августа 2020 г.	«Утверждена» приказом от 30 августа 2020 г. № 253/01-04 Директор _____ / Безрученкова С. П.
--	--	---

**Рабочая программа  
основного общего образования  
спортивной секции  
«Баскетбол»**

«Согласована»  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ / Мехадюк Т. А.  
«28» августа 2020 г

**Составитель:**  
**Громова Нина Александровна,**  
**педагог дополнительного**  
**образования**

## **Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол» составлена на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010 г.) с изменениями и дополнениями
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. № 1576
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре. – М.: Просвещение, 2012
- Программы для общеобразовательных учреждений: В.И. Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы - М.: Просвещение, 2016
- Методических рекомендаций. Рабочая программа учебного предмета: Методическое пособие. – Смоленск: ГАУДПО СОИРО, 2019
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Верхнеднепровская СОШ № 3
- Положения о рабочей программе МБОУ Верхнеднепровская СОШ № 3

Рабочая программа ориентирована на методическую литературу: Д.И. Нестеровский Баскетбол теория и методика обучения. –М: Академия, 2010. Журнал: Физическая культура в школе-М: Школа-Пресс (2009, 2010, 2011г.)

**Данная программа составлена на 102 часа (3 часа в неделю). Рабочая программа соответствует учебному плану школы на 2020-2021 уч. год.**

## **I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные:**

- представлять занятия баскетболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Обучающийся научится:**

- выполнять ведение мяча на месте, в движении, со сменой направления и скорости движения;
- выполнять передвижения в стойке баскетболиста, остановку прыжком и двумя шагами, повороты вперед, назад;
- выполнять передачу и ловлю мяча на месте, в движении в парах, тройках.
- выполнять броски мяча от плеча, груди одной и двумя руками, с места, после ведения с остановкой и в два шага;
- уметь выполнять индивидуальные и групповые действия в защите и нападении.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- играть в баскетбол.

## **II. Содержание спортивной секции.**

### **Основы знаний**

- Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.
- История баскетбола. Правила в баскетболе. Развитие баскетбола в России.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливание организма.

### **Перемещения**

- стойка игрока (исходные положения);
- перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед;
- сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

### **Передачи мяча**

- передача от плеча;
- передача от груди;
- передача из-за головы;
- передача в движении;
- передача на месте и в движении.

### **Ведение мяча**

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- ведение мяча в движении по прямой;
- Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

### **Перехват мяча**

- перехват мяча при передаче;
- перехват мяча при ведении.

### **Броски мяча в кольцо**

- ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита;
- броски мяча одной рукой от плеча с места;
- ведение мяча с броском в кольцо справа, с лева и по центру на кольцо;
- броски одной рукой от плеча в движении после ловли;
- штрафной бросок.

### **Тактические игры**

- индивидуальные тактические действия в нападении;
- индивидуальные тактические действия в защите;

- групповые действия в нападении и защите;
- игра в баскетбол с заданными тактическими действиями..

### Подвижные игры и эстафеты

- игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий;
- игры развивающие физические способности.

### Физическая подготовка

- развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## III. Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний.	в процессе урока
2	Физическая подготовка. - упражнения для развития силы, гибкости, ловкости; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития координационных способностей.	13
3	Специально подготовительная и эстафеты с элементами баскетбола. - упражнения с передачей и ловлей мяча; - упражнения с ведением; - упражнения с бросками мяча в цель;	59
4	Тактические действия игрока в защите и в нападении	23
5	Игровая деятельность (подвижные игры с мячом, учебная игра баскетбол.)	в процессе урока
6	Способы проверки знаний, умений и навыков детей	7
7	Участие в соревнованиях	по графику
	Итого:	102

Формы и виды деятельности: игровая, тестирование.

## IV. Календарно-тематическое планирование.

№ темы раздела	Кол-во часов	Название темы (раздела)	Дата	
			План	Факт
1	2	Инструктаж по ОТ №...Т.С. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.		

2	1	Т.С. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.		
3	2	Упражнения для развития скоростных способностей. Учебная игра.		
4	1	Перемещения из различных исходных положений. Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.		
5	2	Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Броски мяча из различных точек. Учебная игра.		
6	1	Бег в медленном темпе до 10 минут. Специальные упражнения на силу и гибкость. Ведение мяча с последующей передачей игроку. Учебная игра.		
7	2	Бег в медленном темпе до 10 минут. Упражнения с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо из различных точек. Учебная игра.		
8	1	Профилактика травматизма в спорте. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
9	2	Упражнения для овладения техническими приемами игры. Учебная игра.		
10	1	Круговая тренировка. Ловля и передача мяча на месте и в движении с набивным мячом. Учебная игра.		
11	2	Правила игры в баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места со средней дистанции.		
12	1	Бросок мяча с места со средней дистанции. Штрафной бросок. Игра с броском. Учебная игра.		
13	2	Упражнения для овладения техническими приемами. Перехват мяча при ведении. Учебная игра.		
14	1	Бросок мяча в прыжке после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.		
15	2	Бросок мяча в прыжке после ловли. Штрафной бросок. Учебная игра.		
16	1	Упражнения для овладения техническими приемами игры Перехват мяча при передаче. Учебная игра.		
17	2	Развитие координационных способностей. Подвижная игра с элементами баскетбола. Учебная игра.		
18	1	Ведение мяча без зрительного контроля на месте и в движении. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра		
19	2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.		
20	1	Упражнения для овладения техническими приемами игры Перехват мяча при передаче. Учебная игра.		
21	2	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		
22	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита Учебная игра.		
23	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом Учебная игра.		
24	1	Т.С.Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага.		

25	2	Выбивания мяча после ведения «убегающему игроку», ведение мяча, броски мяча в движении. Учебная игра		
26	1	Упражнения для развития силовых способностей. Учебная игра.		
27	2	Передачи в движении в парах. Быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук Учебная игра.		
28	1	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра		
29	2	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки. Заслоны. Учебная игра.		
30	1	Передачи; нападение «тройкой». Обводка области штрафного броска. Учебная игра		
31	2	. Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.		
32	1	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.		
33	2	«Салки»; Встречная эстафета с передачей. Заслон с выходом на получение мяча от центрального; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра.		
34	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.		
35	2	Броски мяча в движении потоком с двух сторон. Плотная система защиты Учебная игра.		
36	1	Упражнения для развития координационных способностей. Учебная игра.		
37	2	Добивание мяча в корзину. Броски мяча со средней дистанции в прыжке. Учебная игра.		
38	1	Контрольные тесты. Учебная игра: 3x3, 4x4, 5x5.		
39	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра 5x5.		
40	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра 5x5.		
41	2	Передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»		
42	1	Броски в прыжке с места, в движении. Ведение мяча с обводкой предметов. Учебная игра.		
43	2	Передачи в тройках в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.		
44	1	Перехват мяча. Штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.		
45	2	Борьба за мяч после отскока от щита. Передача одной рукой с отскоком от пола		
46	1	Быстрый прорыв Ловля высоко летящего мяча.		
47	2	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями		
48	1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, развития качеств, необходимых для выполнения броска, игровой ловкости, специальной выносливости.		
49	2	Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения. Учебная игра.		
50	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
51	2	Тактические действия игрока в защите. Взаимодействие игроков 1x1. Учебная игра.		
52	1	Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.		
53	2	Контрольные тесты. Учебная игра: 3x3, 4x4, 5x5.		
54	1	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.		

55	2	Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Учебная игра.		
56	1	Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Учебная игра.		
57	2	Индивидуальные действия: противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра.		
58	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
59	2	Тактические действия игрока в защите. Взаимодействие игроков 1х1. Учебная игра.		
60	1	Упражнения для игры в защите. Взаимодействие игроков 2х1. Учебная игра.		
61	2	Тактика действия в нападении. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.		
62	1	Тактические действия игрока в нападении. Учебная игра.		
63	2	Тактические действия игрока в нападении. Учебная игра.		
64	2	Контрольные тесты. Учебная игра: 3х3, 4х4, 5х5.		
65	1	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.		
66	1	Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.		
67	1	Ведение мяча с высоким и низким отскоком, на скорости. Бросок мяча с остановкой в два шага. Учебная игра.		
68	1	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.		
69	1	Контрольные тесты. Итоговая игра.		
		Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях.	По графику	

## Приложение.

### Способы проверки знаний, умений и навыков.

<b>Упражнения с передачей мяча</b>					
	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
<b>Упражнения с ведением мяча</b>					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой	Расстояние 10м (не	10м	5м	1-2м

	и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	потерять мяч)			
<b>Упражнения с бросками мяча в корзину</b>					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
<b>Сумма баллов за тесты</b>			<b>27</b>	<b>18</b>	<b>9</b>

**Высокий уровень – от 19 до 27баллов**, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

**Средний уровень – от 10 до 18 баллов**, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

**Низкий уровень – от 0 до 9 баллов**, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.