

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Омутинская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
классных руководителей  
Руководитель ШМО  
*С.Н. Риффелс*  
Протокол № 4 от 20.10.2018 г.

Согласовано:  
Заместитель  
директора по УВР  
*С.И. Герасимов*  
20.10.2018 г.

Утверждено:  
Директор  
МАОУ ОСОШ № 2  
*А.Б. Комарова*  
Приказ № 137-од  
20.10.2018 г.



Рабочая программа  
секции «Баскетбол»  
в рамках реализации  
внеурочной деятельности  
обучающихся 5-6х классов  
на 2018-2019 учебный год

Составители:  
учитель физической культуры  
Сазопов Андрей Сергеевич

с. Омутинское, 2018

## **1. Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

### **знать:**

Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.

Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).

правила техники безопасности.

оказание помощи при травмах и ушибах.

названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.

типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

основное содержание правил по баскетболу.

жесты судьи по баскетболу.

игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

### **уметь:**

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;

выполнять технические приемы и тактические действия;

контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты судьи;

проводить судейство по баскетболу.

### **Демонстрировать:**

Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,

в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;

броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

### **Универсальными компетенциями учащихся являются:**

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

### **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.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### **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.

## **2. Содержание программы**

<b>Краткая харак-ка вида спорта. Требования к технике безопасности</b>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот,

	ускорение)
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
<b>техника владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
<b>техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

<b>Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
<b>Формы контроля</b>	Практические тесты.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	К-во часов	Дата	
			плана	факт
1	Т. б. на занятиях по баскетболу 1 Стойка игрока, перемещение шагом. 2 Ловля мяча.	1		
2	Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди 2 Ведение мяча на месте и шагом.	1		
3	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом 2 Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) 3 Ведение мяча шагом и бегом	1		
4	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления	1		

	2 Ловля и передача одной от плеча 3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока			
5	1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) 2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	1		
6	1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя от головы 3 Ведение мяча с изменением направления	1		
7	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом 4 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)	1		
8	1 Остановка в два шага 2 Ловля и передача в движении 3 Ведение с изменением скорости 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1		
9	1 Остановка в два шага (по сигналу) 2 Ловля и передача 3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1		
10	1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1 3 Учебно-двухсторонняя игра	1		

11	1 Остановка прыжком 2 Ловля и передача в движении со сменой мест 3 Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	1		
12	1 Повороты без мяча 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1		
13	1 Повороты с мячом 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1		
14	1 Вырывание, выбивание мяча 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Игры, игровые задания 3/2, 3/3 4 Учебно-двухсторонняя игра	1		
15	1 Повороты с мячом с передачей 2 Ловля и передача в движении с сопротивлением 3 Ведение финты 4 Броски мяча в движении с сопротивлением	1		
16	1 Перехват мяча 2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы	1		

	3 Учебная игра, тактика свободного нападения			
17	1 Перехват мяча (с броском в два шага 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционное нападение	1		
18	1 Комбинации упр. техники передвижений 2 Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	1		
19	1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением 2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	1		
20	1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	1		
21	1 Штрафной бросок двумя от груди 2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	1		
22	1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	1		
23	1 Игры, эстафеты 2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	1		
24	1 Борьба за мяч отскочившего от щита. 2 учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	1		
25	1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину	1		
26	1 Круговая тренировка 2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	1		



27	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	1		
28	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон	1		
29	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Умения, помощь в судействе, учебная игра	1		
30	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	1		
31	1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) 2 Учебно-двухсторонняя игра	1		
32	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре	1		
33	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	1		
34	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1		
Итого:		34 ч.		