

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

Подписано  
цифровой

подписью: МАОУ

СОШ №1 г.Ивделя

Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Спортивно-оздоровительной направленности  
«Баскетбол»

Дата: 2025.11.13

Форма обучения: очная

Место реализации: 624590 Свердловская область, г. Ивдель, ул. Данилова, д.134

14:55:24 +05'00'

МАОУ СОШ №1 г. Ивделя

Возраст обучающихся 15-17 лет

Срок реализации 1 год

Базовый уровень

Ивдель, 2024

## Планируемые результаты освоения программы

По окончании изучения данной программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

### Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения 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.

### Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- 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.
- 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.
- 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.

## Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований, гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

В раздел «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

### Раздел I Основы знаний. (6ч)

История возникновения баскетбола. Правила игры. Жесты судей.

### **Физическая подготовка**

#### **Раздел II Общая физическая подготовка (ОФП) (10ч)**

*Общеразвивающие упражнения:* элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).

*Упражнения для развития физических способностей:* скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжком», «Мяч среднему» «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

#### **Раздел III Специальная физическая подготовка (СФП) (20 ч)**

*Упражнения для развития быстроты.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 ...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различным отягощением (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постоянным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

*Упражнения с отягощением.* Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

#### **Раздел IV Техническая подготовка (63 ч)**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

## **Раздел V Тактическая подготовка (30ч)**

*Индивидуальные действия.* Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон Взаимодействие трёх игроков – «треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.

*Командные действия.* Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление.

*Командные действия.* Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Личная защита. Двухсторонняя игра.

**Раздел VI Соревнования. (7ч)** Принять участие в четырёх соревнованиях.

**Формы организации занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

**Формы организации образовательного процесса:** секции, товарищеские встречи, соревнования.

**Календарно-тематическое планирование**  
 Программа рассчитана на 4 часа в неделю, 34 рабочих недели, итого 136 часов

**Календарно-тематическое планирование**

**1 год обучения**

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
1		Инструктаж по Т. Б на занятиях баскетболом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.	1
2		Правила игры. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	1
3-4		Жесты судей. Повороты без мяча и с мячом.	2
5-6		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2
7-8		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2
9-10		Передача мяча одной рукой от плеча.	2
11-12		Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, двумя от головы.	2
13-14		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	2
15-16		Передача мяча со сменой мест в движении.	2
17-18		Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	2
19-20		Передача мяча на максимальной скорости.	2
21-22		Ведение мяча правой и левой рукой.	2
23-24		Ведение мяча с переводом на другую руку.	2
25-26		Ведение мяча с разной высотой отскока.	2
27-28		Ведение с изменением направления.	2
29-30		Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.	2
31-32		Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	2
33-34		Бросок мяча в прыжке с места.	2
35-36		Бросок мяча в прыжке после ведения.	2
37-38		Бросок мяча после ведения два шага.	2
39-40		Бросок мяча после ловли и ведения.	2
41-42		Бросок после остановки.	2
43-44		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке.	2
45-46		Бросок двумя руками снизу после ведения.	2
47-48		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2
49-51		Штрафной бросок.	3
52-53		Быстрый прорыв после штрафного броска	2

54-55	Борьба за мяч отскочившего от щита	2
56-57	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2
58-59	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2
60	Перехват мяча. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1
61-62	Вырывание и выбивание мяча.	2
63-64	Выбивания мяча при ведении.	2
65	Прием нормативов по технической подготовке	1
66-67	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	2
68-69	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
70-71	Защитные действия (1:1) (1:2).	2
72-73	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	2
74-75	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	2
76-77	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2
78-79	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2
80-81	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2
82	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
83-84	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2
85-86	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	2
87-88	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	2
89-90	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	2
91-92	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	2
93-94	Индивидуальные действия в нападении в игре.	2
95-96	Нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки	2
97-98	Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи».	2
99-100	Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон	2
101-102	Взаимодействие трёх игроков – «треугольник».	2
103-104	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.	2

105-106	Действия одного защитника против двух нападающих.	2
107-108	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	2
109-110	Взаимодействие двух игроков – отступление.	2
111-112	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2
113-114	Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	2
115-116	Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч.	2
117-118	Личная система защиты.	2
119-120	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2
121-122	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	2
123-124	Позиционная защита.	2
125	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1
126-127	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	2
128-129	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5.	2
130-131	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2).	2
132-133	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2
134-136	Двухсторонняя игра.	3
Итого		136

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279272

Владелец Сташкова Ирина Викторовна

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026