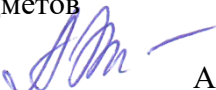


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №140 с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ №140 с  
углубленным изучением отдельных  
предметов



  
А.В. Журавлева  
Приказ №1/7 от «31» мая 2023 г.

**Рабочая программа  
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 14 – 18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Лисиенко Дмитрий Олегович  
педагог дополнительного  
образования

Екатеринбург 2023

# **1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»**

## **Предметные результаты обучения.**

- Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов.
- Владеть основными приёмами игры в баскетбол.
- Соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм при занятиях баскетболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты.
- Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
- Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
- Соблюдать правила безопасности.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
- Соблюдать правила безопасности.
- Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.

## **Личностные результаты обучения.**

- Определять возможные роли в совместной деятельности; играть определённую роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

## **Метапредметные результаты обучения.**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании

целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

### **Содержание программы**

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
4. Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка в два шага и прыжком. Броски мячом в корзину с места, после остановки, жонглирование мячом.
5. Тактическая подготовка. Выход для получения мяча и отвлечения соперника. Атака корзины соперника. Игра один на один в нападении и защите.
6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кэс баскет».
8. Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

**Учебно–тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ»**

№	Тема	Кол-во час	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Правила соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	1	1	0	
2.	Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения.	1	0,5	0,5	
3.	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	1	0,5	0,5	
4.	Перемещения баскетболиста. Игра 1x0 с завершением после прохода под корзину.	1	0,5	0,5	
5.	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	1	0,5	0,5	
6.	Остановки баскетболиста прыжком.	1	0,5	0,5	
7.	Передача мяча двумя руками от груди.	1	0,5	0,5	
8.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	<b>1</b>	<b>0</b>	
9.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	1	0,5	0,5	
10.	Ловля мяча после различных видов передач	1	0,5	0,5	
11.	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	1	0,5	0,5	
12.	Игра в защите. История развития баскетбола в мире и России.	1	0,5	0,5	
13.	Индивидуальные перемещения защитника	1	0,5	0,5	
14.	Борьба за отскок, отсекание	1	0,5	0,5	
15.	Личная защита (прессинг)	1	0,5	0,5	
16.	Зонная защита.	1	0,5	0,5	
17.	Игра в нападении	1	0,5	0,5	тестирование физических и технических качеств
18.	Открывание.	1	0,5	0,5	
19.	Быстрый отрыв.	1	0,5	0,5	
20.	Бег 500, 1000, метров. Бросок и ловля мяча из различных положений тела.	1	0,5	0,5	тестирование

					физических и технических качеств
21.	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	0,5	0,5	
22.	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	1	0,5	0,5	
23.	Игра 1x1 в ограниченном пространстве.	1	0,5	0,5	
24.	Игра 1x1 в ограниченном пространстве.	1	0,5	0,5	
25.	Игра в квадрате.	1	1	0	
26.	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	1	1	0	
27.	Правила соревнований по баскетболу.	1	0,5	0,5	
28.	Свободная игра 3x3 на половине площадки.	1	0,5	0,5	
29.	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	1	0,5	0,5	
30.	Перемещения баскетболиста в защитной стойке.	1	0,5	0,5	
31.	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	1	0,5	0,5	
32.	Остановки баскетболиста прыжком. Контрольные нормативы по ОФП (Челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.)	1	0,5	0,5	
33.	Передача мяча двумя руками от груди	1	0,5	0,5	тестирование физических и технических качеств
34.	Передача мяча одной рукой от плеча. Контрольные нормативы по СФП (обводка конусов, штрафной бросок, жонглирование двумя мячами).	1	0,5	0,5	тестирование физических и технических качеств
35.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест.	1	0,5	0,5	
36.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест.	1	0,5	0,5	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919112

Владелец Журавлева Александра Викторовна

Действителен с 22.03.2023 по 21.03.2024