

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» г. Тобольск

Рассмотрена на заседании ШМО
Классных руководителей
от 30.08.2023 г. протокол № 1



Рабочая программа курса

Баскетбол

3 часа в неделю

Учитель: Альмуков А.Р.

2023-2024 учебный год

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи :

- развитие интереса к игре баскетбол;
- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять основные элементы баскетбола(ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

•

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса, учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно - методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемые для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

№	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	1
2	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	1
3	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн. СФП	1
4	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	1
5	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	1
6	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Теор. Техн.	1
7	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	1
8	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	1
9	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор. ОФП Техн.	1
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	1
13	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	1
14	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	1

15	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	1
16	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт.ОФП.	1
17	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	1
18	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	1
19	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
20	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1
21	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	1
22	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	1
23	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
24	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	1
25	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	1
26	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	1
27	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	1
28	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1
29	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	1
30	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
31	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1
32	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	1
34	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	1
35	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	1
36	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	1
37	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1
38	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Теор. Техн.	1
39	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	1
40	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	1
41	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1

42	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1
43	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1
44	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1
45	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн. Такт. СФП.	1
46	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
47	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
48	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	1
49	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	1
50	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
51	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Интегр.ОФП.	1
52	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	1
53	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
54	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	1
55	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	1
56	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	1
57	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	1
58	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт. СФП.	1
59	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр.СФП.	1
60	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	1
61	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	1
62	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	1
63	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн. ОФП.	1
64	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1
65	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1
66	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	1
67	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт. СФП.	1

	Учебная игра. СФП.		
68	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
69	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн. ОФП.	1
70	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	1
71	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	1
72	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП. Такт.	1
73	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	1
74	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	1
75	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	Интегр. Техн.	1
76	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	1
77	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	1
78	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП. Интегр.	1
79	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	1
80	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
81	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1
82	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
83	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн. ОФП.	1
84	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	1
85	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн.	1
86	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	ОФП. Техн.	1
87	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн. Интегр.	1
88	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	1
89	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Техн.	1

90	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1
91	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	ОФП. Техн.	1
92	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
93	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
94	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
95	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Интегр	1
96	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.Индивидуальные действия в защите(вырывания,выбивания,накрытие броска).	ОФП. Техн. Такт.	1
97	Сочетание приемов:ведение ,передача,бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн. Такт.	1
98	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.Учебная игра.	СФП. Техн.	1
99	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
100	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн. ОФП.	1
101	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	1
102	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	Такт	1
103	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Контр. Интегр.	1