

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 г.Усмани Липецкой области

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:  
директор  
МБОУ СОШ №3 г. Усмани  
Н.И. Шарипова

Приказ № 83 от 28.08.2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса «Баскетбол»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Оранжевый мяч»  
на 2020-2021 учебный год

Возраст детей: 13-16 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор- Бобров Д.В.  
учитель физической культуры.

г. Усмани – 2020 г.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

### 7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса.

#### Учащиеся должны знать:

- требования техники безопасности на занятиях в спорт зале;
- понятие «этика» и «этикет»;
- историю возникновения баскетбола;
- основы техники игры;
- основы тактики игры.

#### Учащиеся должны уметь:

- выполнять бросок в кольцо с разных дистанций
- выполнять ведение мяча, подбор
- навыки простого судейства игры баскетбол

## 2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебного курса «Баскетбол»

№	Тема
1	Развитие баскетбола в России
2-3	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях
4-14	Общая и специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

15-24	<p>Основы техники и тактики игр</p> <p>Упражнения без мяча</p> <p>Прыжок в верх- в перед толчком одной и приземлением на одну ногу.</p> <p>Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:</p> <p>с разной скоростью;</p> <p>в одном и в разных направлениях.</p> <p>Передвижение</p>
25	Контрольные игры и соревнования
26-27	Тестирование (челночный бег, прыжки, силовые упражнения)
28-37	<p>Основы техники и тактики игры</p> <p>Защитные действия при опеке игрока без мяча.</p> <p>Защитные действия при опеке игрока с мячом.</p> <p>Перехват мяча. . Борьба за мяч после отскока от щита.</p> <p>Быстрый прорыв.</p> <p>Командные действия в защите.</p> <p>Командные действия в нападении.</p> <p>Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>
38-47	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Полосы препятствий.</p> <p>Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)</p>
48-52	<p>Основы техники и тактики игры.</p> <p>Передвижение в стойке баскетболиста.</p> <p>Остановка прыжком после ускорения.</p> <p>Остановка в один шаг после ускорения.</p>

	<p>Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Повороты в движении.</p> <p>Имитация защитных действий против игрока нападения.</p> <p>Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <p>Ловля и передача мяча</p>
53	Тестирование (челночный бег, прыжки, силовые упражнения)
53-63	<p>Основы техники и тактики игры</p> <p>Ловля и передача мяча</p> <p>Двумя руками от груди, стоя на месте.</p> <p>Двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>Двумя руками от груди в движении.</p> <p>Передача одной рукой от плеча.</p> <p>Передача одной рукой с шагом вперед.</p> <p>То же после ведения мяча.</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола.</p>
64-73	<p>Общая и специальная</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста</p> <p>физическая подготовка Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>

74-84	<p>Основы техники и тактики игры</p> <p>Передача двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>Передача одной рукой снизу от пола.</p> <p>То же в движении.</p> <p>Ловля мяча после полу отскока.</p> <p>Ловля высоко летящего мяча.</p> <p>Ловля катящегося мяча, стоя на месте.</p> <p>Ловля катящегося мяча в движении.</p>
85-96	<p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p>
97-102	<p>Основы техники и тактики игры. Ведение мяча</p> <p>На месте.</p> <p>В движении шагом.</p> <p>В движении бегом.</p> <p>То же с изменением направления и скорости.</p> <p>То же с изменением высоты отскока.</p> <p>Правой и левой рукой поочередно на месте.</p> <p>Правой и левой рукой поочередно в движении.</p> <p>Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p>
	<b>Итого – 102 часов</b>

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

№	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скорости. Игры.	2	1	1
2	Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 40 м. Игры.	2		2

3	Специальные беговые упражнения, бег с изменением направления. Бег 30м. Кросс 300 м.	2		2
4	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»	2		2
5	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	2		2
6	Бег с ускорением. Стартовый разгон.	2		2
7-9	Бег 60 м, 200 м. Техника бега на короткие дистанции, тактическая подготовка на средние дистанции.	6		6
10-11	Бег на средние дистанции 300-500м	4		4
12	Челночный бег 3х10м. Техника челночного бега	2		2
13	Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки.	2		2
14	Кроссовый бег в умеренном темпе в сочетании с ходьбой до 2000 м.	2		2
15	Спортивная ходьба. Техника спортивной ходьбы, движение рук, ног, плеч, таза.	2		2
16	Бег на выносливость.	2		2
17	Многоскоки. Прыжки на скакалке. Прыжки с ноги на ногу, на 2-х ногах.	2		2
18	Прыжок в длину с места: отталкивание, приземление.	2		2
19	Прыжок в длину с разбега: определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в длину.	2		2
20	Прыжки в высоту способом "перешагивание": определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в высоту.	2		2
21	Техника метания, держание мяча, отведение мяча.	2		2
22	Метание мяча в цель.	2		2
23	Метание мяча на дальность с места.	2		2
24-25	Метание мяча на дальность с разбега.	4		4

26	Контрольное тестирование "Бег 30 метров".	2		2
27	Контрольное тестирование "Прыжок в длину с места".	2		2
28	Контрольное тестирование "Метание мяча на дальность".	2		2
29	Контрольное тестирование "Челночный бег"	2		2
30	Контрольное тестирование "Бег на 1000 метров"	2		2
31- 32	Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике. Соревнования по лёгкой атлетике.	4	2	2
33	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки с места на результат. Игра «Борьба за знамя»	2		2
34	Спортивные соревнования	2		2
	Итого	68	3	65

#### **4.Календарно-тематическое планирование учебного курса «Лёгкая атлетика»**

№	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения	Дата по факту
1	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скорости. Игры.	2 ч.	07.09	
2	Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 40 м. Игры.	2 ч.	14.09	
3	Специальные беговые упражнения, бег с изменением направления. Бег 30м. Кросс 300 м.	2 ч.	21.09	



4	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»	2 ч.	28.09	
5	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	2 ч.	05.10	
6	Бег с ускорением. Стартовый разгон.	2 ч.	12.10	
7-9	Бег 60 м, 200 м. Техника бега на короткие дистанции, тактическая подготовка на средние дистанции.	6 ч.	19.10 26.10 09.11	
10-11	Бег на средние дистанции 300-500м	4 ч.	16.11 23.11	
12	Челночный бег 3х10м. Техника челночного бега	2 ч.	30.11	
13	Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки.	2 ч.	07.12	
14	Кроссовый бег в умеренном темпе в сочетании с ходьбой до 2000 м.	2 ч.	14.12	
15	Спортивная ходьба. Техника спортивной ходьбы, движение рук, ног, плеч, таза.	2 ч.	21.12	
16	Бег на выносливость.	2 ч.	28.12	
17	Многоскоки. Прыжки на скакалке. Прыжки с ноги на ногу, на 2-х ногах.	2 ч.	11.01.	
18	Прыжок в длину с места: отталкивание, приземление.	2 ч.	18.01	
19	Прыжок в длину с разбега: определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в длину.	2 ч.	25.01	
20	Прыжки в высоту способом "перешагивание": определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в высоту.	2 ч.	01.02.	
21	Техника метания, держание мяча, отведение мяча.	2 ч.	08.02	
22	Метание мяча в цель.	2 ч.	15.02	
23	Метание мяча на дальность с места.	2 ч.	22.02	
24-25	Метание мяча на дальность с разбега.	4 ч.	01.03 15.03	
26	Контрольное тестирование "Бег 30 метров".	2 ч.	22.03	
27	Контрольное тестирование "Прыжок в длину с места".	2 ч.	05.04	

28	Контрольное тестирование "Метание мяча на дальность".	2 ч.	12.04	
29	Контрольное тестирование "Челночный бег"	2 ч.	19.04	
30	Контрольное тестирование "Бег на 1000 метров"	2 ч.	26.04	
31- 32	Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике. Соревнования по лёгкой атлетике.	4 ч.	03.05 10.05	
33	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки с места на результат. Игра «Борьба за знамя»	2 ч.	17.05	
34	Спортивные соревнования	2 ч	24.05	