

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Усть-Камыштинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
Петухова Г.Н.

«29» 08 2025 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы
Албычаков И.Н.

«30» 08 2025 г



Рабочая программа
по «Баскетболу»
на 2025 – 2026 учебный год

Учитель физической культуры:

Тюкпиеков В.И

с.Усть-Камышта – 2025 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по баскетболу разработана для учащихся спортивных секций 5-7 классов при двухразовых занятиях в неделю. Программа составлена с учетом физического развития, возможностей спортивной базы и исходя из требований, предъявляемых к учащимся.

Курс программы рассчитан на повышение двигательной активности учащихся, развитие основных физических качеств, укрепление здоровья, воспитания бережного отношения к собственному здоровью, на выработку основных навыков здорового образа жизни.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитания воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

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.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» 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.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятиях по 2 часа неделю.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных, и оздоровительных задач применяю разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели использую: объяснения, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяю в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы принимаются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

<i>Виды подготовки</i>	<i>Часы</i>
Теоретическая	(В процессе занятий)
Общая физическая	10
Специальная физическая	10
Техническая	20
Тактическая	5
Игровая	21
Инструкторская и судейская практика	В процессе занятий
Контрольные испытания	2
Всего часов	68

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правила игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Календарно-тематическое планирование по баскетболу

№	Тема занятий	Дата проведения	
		план	факт
1	Инструктаж по Т.Б. История и правила игры баскетбола.		
2	Стойка игрока. Передвижения игрока в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками от груди.		
3	Стойка игрока. Передвижения игрока в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками от груди.		
4	Стойка игрока. Передвижения игрока в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками от груди.		
5	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от груди.		
6	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от груди.		
7	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от груди.		
8	Остановка на два шага и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, в тройках в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.		
9	Остановка на два шага и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, в тройках в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.		
10	Остановка на два шага и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, в тройках в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и после ведения. Учебная игра.		
11	Остановка на два шага и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, в тройках в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и после ведения. Учебная игра.		
12	Комбинация из изученных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков и остановок). Учебная игра.		
13	Комбинация из изученных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков и остановок). Учебная игра.		

14	Комбинация из изученных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков и остановок). Учебная игра.		
15	Комбинация из изученных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков и остановок). Учебная игра.		
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после бега и ловли мяча. Учебная игра.		
17	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после бега и ловли мяча. Учебная игра.		
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после бега и ловли мяча. Учебная игра.		
19	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча одной рукой с места и в движении. Бросок мяча с близкой и средней дистанции. Учебная игра.		
20	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча с близкой и средней дистанции. Учебная игра.		
21	Взаимодействие двух игроков нападении. Бросок мяча после два шага. Учебная игра		
22	Взаимодействие двух игроков нападении. Бросок мяча после два шага. Учебная игра		
23	Взаимодействие двух игроков нападении. Бросок мяча после два шага. Учебная игра		
24	Взаимодействие двух игроков нападении. Бросок мяча после два шага. Учебная игра		
25	Комбинация из изученных элементов игры. П/игра «Салка с мячом». Учебная игра		
26	Комбинация из изученных элементов игры. П/игра «Салка с мячом». Учебная игра		
27	Комбинация из изученных элементов игры. П/игра «Салка с мячом». Учебная игра		
28	Комбинация из изученных элементов игры. П/игра «Салка с мячом». Учебная игра		
29	Комбинация из изученных элементов игры. П/игра «Салка с мячом». Учебная игра		
30	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с поворотом спиной защитнику. Передача мяча с отскоком от		

	пола. Бросок мяча от головы одной рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Учебная игра.		
31	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с поворотом спиной защитнику. Передача мяча с отскоком от пола. Бросок мяча от головы одной рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Учебная игра.		
32	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с поворотом спиной защитнику. Передача мяча с отскоком от пола. Бросок мяча от головы одной рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Учебная игра.		
33	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с поворотом спиной защитнику. Передача мяча с отскоком от пола. Бросок мяча от головы одной рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Учебная игра.		
34	Броски мяча с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.		
35	Броски мяча с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.		
36	Броски мяча с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.		
37	Броски мяча с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.		
38	Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		
39	Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		
40	Передача и ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		
41	Ведения, передача и бросок в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.		
42	Ведения, передача и бросок в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.		
43	Ведения, передача и бросок в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.		
44	Ведения, передача и бросок в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.		
45	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой места в движении. Учебная игра.		
46	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой места в движении. Учебная игра.		
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой места в движении. Учебная игра.		

48	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой места в движении. Учебная игра.		
49	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой места в движении. Учебная игра.		
50	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой места в движении. Учебная игра.		
51	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.		
52	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.		
53	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.		
54	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.		
55	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		
56	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		
57	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		
58	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		
59	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		
60	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра.		
61	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра.		
62	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра.		
63	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра.		
64	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра.		

65	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра.		
66	Учебная игра.		
67	Учебная игра.		
68	Подведения итога года.		