

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вилинская средняя общеобразовательная школа №2 с русским и крымскотатарским  
языками обучения имени Мамутова Амзы Амзаевича»  
Бахчисарайского района Республики Крым**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО Протокол №8 от 26.08.2024 г.  Руководитель ШМО _____ Л.А. Меджитова	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР _____ С.Э. Билялова  «26»08.2024 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>  Приказ №231 от 28.08.2024г.  Директор _____ А. С. Зердебе
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ШСК «КЪАРТАЛ»  
СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ»**

**НА 2024/ 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: В неделю 4 ч., всего за год 136 ч.**

**УЧИТЕЛЬ ХАЛИЛОВ РИЗА ЭНВЕРОВИЧ**

с. Вилино, 2024 г.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа ШСК «Къартал» секция «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недели, 2 занятия по 2 часа в неделю, 136 часов в год, составлена с учётом программы воспитания школы и на основе следующих документов:

– - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644);

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413), с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г. N 164531 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г;

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– «Об образовании в Республике Крым»: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

– Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Вилинская средняя общеобразовательная школа №2 с русским и крымскотатарским языками обучения» Бахчисарайского района Республики Крым;

– Положение о разработке и утверждении рабочей программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Вилинская средняя общеобразовательная школа №2 с русским и крымскотатарским языками обучения» Бахчисарайского района Республики Крым.

– Региональной комплексной программы по физическому воспитанию. Утверждена Ученым Советом КРИППО. Протокол №5 от 04.09.2014 года.

– «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич, - М.: «Просвещение», 2012 год).

#### **Используемый учебник:**

Физическая культура В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.

#### **Интернет-ресурсы:**

<https://russiabasket.ru/federation/documents>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

### **Цели и задачи программы**

#### **Цели:**

1. Сформировать у учащихся знания о технике и тактике игры в баскетбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 13-17 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи

#### **Задачи:**

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в баскетбол.
2. Обучить техническим приемам баскетбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Материально-техническое оснащение:** мячи для метания 150 гр., теннисные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи (1-4 кг), волейбольная сетка, баскетбольные щиты с кольцами, обручи, скакалки, конусы, подкидной мостик, гимнастическое бревно, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, навесные брусья, настенный турник.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### **1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

##### **Строевые упражнения:**

- команды для управления группой;
- понятия о строе и команде (шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг);
- виды размыкания;
- походный и строевой шаг;
- предварительная и исполнительная части команд.

##### **Гимнастические упражнения.**

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:*

- упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- упражнения с набивными мячами (весом 1-2 кг) поднимания, опускания, перебрасывания с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной;
- упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

*Упражнения для развития мышц туловища и шеи:*

- упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- лежа на спине и на животе сгибания и поднимания ног (мяч зажат между ног )
- упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

*Упражнения для развития мышц ног и таза:*

- упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг);
- упражнения с гантелями (весом 1,5-2 кг);
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку, высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия, прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях.

**Акробатические упражнения:**

- перекаты, кувырки, стойки.

**Легкоатлетические упражнения.**

*Бег:*

- ускорения на 20,30,40,50,60 м;
- ускорения 10,15,20 м;
- челночный бег (3\*10, 5\*6);
- эстафетный бег;
- кросс.

*Прыжки:*

- с места в длину и вверх;
- с разбега в длину и высоту;
- вперед и назад «лягушкой».

*Метания:*

- метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

**Спортивные игры:**

- ручной мяч, регби, футбол, волейбол, мини-баскетбол.

## **2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Развития специальной быстроты:**

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10,15 м;
- рывки из различных исходных положений;
- стартовые рывки с мячом;
- подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Салки» и др.;
- различные эстафеты.

**Развития специальной выносливости:**

- специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности;
- многократное выполнение различных упражнений.

**Развития взрывной силы:**

- многократные прыжки на одной ноге;
- темповые прыжки на скамейку и со скамейки;
- спрыгивания с тумбы высотой 40-50 см;
- прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышения (горку матов).

**Развития скоростной силы:**

- ускорения с набивным мячом на 3-6 м;
- ловля и броски набивного мяча массой 1 кг после перемещения лицом - спиной (расстояния 2-3 м);
- броски набивного мяча в прыжке через сетку;
- бросок малого мяча в прыжке в мишень на стене с последующей ловлей отскочившего мяча.

**Развития специфической координации:**

- выполнения изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку;
- передача мяча в движущуюся цель;
- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний.

**Развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи к броска мяча:**

- из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибания в лучезапястных суставах;
- отталкивания ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- передача малого набивного в положении лежа на животе, на спине, сидя и стоя на коленях многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, прямо-вверх.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА****Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

- 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

**Универсальные учебные действия:***Познавательные:*

- определяют, где применяют действия с мячом,
- используют общие приёмы решения поставленных задач,
- ставят и формулируют проблемы,
- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

*Регулятивные:*

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре,
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,
- осуществляют итоговый и шаговый контроль,
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации,
- используют установленные правила в контроле способа решения,
- планируют свои действия.

*Коммуникативные:*

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,
- используют речь для регуляции своего действия,
- формулируют собственное мнение и позицию,

*Личностные:*

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата,
- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Основы знаний.	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2. Спец. техн. подготовка.	44	<a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
3. Спец. тактическая подготовка.	38	<a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
4. Соревнования.	40	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого	136	

### I. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения		Тема урока	кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	план	факт			
1.			Вводное занятие. Первичный инструктаж по ТБ. История возникновения и развития баскетбола. Правила игры.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
2.					
3.			Стойка игрока, перемещения в стойке боком и лицом.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
4.					
5.			Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
6.					
7.			Ловля и передача мяча в парах на месте.	2	
8.					
9.			Броски мяча одной рукой от плеча с места.	2	
10.					

				Подвижные игры.		
11.				Перемещения в стойке боком и спиной вперед.	2	
12.						
13.				Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	
14.						
15.				Ловля и передача мяча в парах в движении.	2	
16.						
17.				Броски мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры.	2	
18.						
19.				Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
20.						
21.				Ловля и передача мяча в парах и тройках на месте и в движении.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
22.						
23.				Броски мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры.	2	
24.						
25.				Правила игры в мини-баскетбол. Тактика свободного нападения.	2	<a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
26.						
27.				Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	2	
28.						
29.				Тактика свободного нападения.	2	<a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
30.						
31.				Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Подвижная игра.	2	
32.						
33.				Остановка двумя шагами и прыжком.	2	
34.						
35.				Ведение мяча с разной высотой отскока.	2	
36.						
37.				Передачи мяча с отскоком от пола в парах на месте.	2	
38.						
39.				Двойной шаг. Игра в мини-баскетбол.	2	
40.						
41.				Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.	2	
42.						
43.				Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	2	<a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
44.						
45.				Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением.	2	<a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
46.						
47.				Передачи мяча с	2	

48.				отскоком от пола в парах на месте.		
49.				Двойной шаг. Игра в мини-баскетбол.	2	
50.						
51.				Ведение мяча с изменением направления.	2	<a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
52.						
53.				Передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди с отскоком от пола в тройках.	2	<a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
54.						
55.				Бросок мяча после ведения и двойного шага. Игра в мини-баскетбол.	2	
56.						
57.				Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	2	
58.						
59.				Тактика нападения через центрального игрока	2	
60.						
61.				Тактика нападения быстрым прорывом. Жесты судей.	2	<a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
62.						
63.				Ведение мяча с изменением направления.	2	
64.						
65.				Повторный инструктаж по ТБ. Бросок мяча после ловли и ведения.	2	
66.						
67.				Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	2	
68.						
69.				Броски с различных точек после собственного подбора.	2	
70.						
71.				Броски в парах. Ведение мяча с разной высотой отскока.	2	
72.						
73.				Бросок после остановки.	2	
74.						
75.				Передачи мяча различными способами на месте в парах, тройках.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
76.						
77.				Передачи в движении в парах, тройках, со сменой мест.	2	
78.						
79.				Ведение с пассивным сопротивлением.	2	
80.						
81.				Передачи мяча со сменой мест в движении с	2	
82.						

				сопротивлением.		
83.				Передачи мяча с активным сопротивлением защитника.	2	
84.						
85.				Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
86.						
87.				Нападение быстрым прорывом: 2x1, 3x2.	2	
88.						
89.				Нападение быстрым прорывом через середину площадки, вдоль боковой линии.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
90.						
91.				Взаимодействие двух игроков - «Отдай мяч и выходи».	2	
92.						
93.				Тактика позиционного нападения.	2	
94.						
95.				Нападение против зонной защиты.	2	
96.						
97.				Нападение против зонного прессинга.	2	
98.						
99.				Бросок одной рукой со средней дистанции.	2	
100.						
101.				Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
102.						
103.				Личная защита по всей площадке.	2	
104.						
105.				Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол.	2	
106.						
107.				Зонная защита. Зона 2-1-2. Зона 3-2	2	
108.						
109.				Смешанная система защиты. Игра в баскетбол.	2	
110.						
111.				Совершенствование изученных тактических взаимодействий в учебной игре.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
112.						
113.				Защитные действия 1x1.	2	
114.						
115.				Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Игра в баскетбол.	2	
116.						
117.				Сочетание приемов: ведение-передача-бросок	2	
118.						

				в движении.		
119.				Обманные движения перед ведением. Учебная игра.	2	
120.						
121.				Обманные движения перед броском. Броски со средней дистанции.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
122.						
123.				Штрафные броски. Учебная игра.	2	
124.						
125.				Броски с 6-ти метровой линии.	2	
126.						
127.				Штрафные броски. Учебная игра.	2	
128.						
129.				Учебная игра на ограниченной площадке 3х3, 4х4. Игра в стрит-бол.	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
130.						
131.						
132.				Учебная игра на ограниченной площадке 3х3, 4х4		
133.				Игра в стрит-бол. Учебная игра на ограниченной площадке 3х3, 4х4. Игра с заданием.	2	
134.						
135.				Совершенствование технических и тактических приемов в соревнованиях и учебных играх.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://russiabasket.ru/federation/documents">https://russiabasket.ru/federation/documents</a>
136.						

