

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 24 среднего общего образования открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Утверждена приказом директора
школы – интерната № 24 ОАО «РЖД»
№107 от 31.08.2022 г.

Рабочая программа
по баскетболу 2 н.ч.
для учащихся 5 класса
(первый год обучения)

на 2022— 2023 учебный год.

Составитель:
Чиканов Евгений Михайлович
учитель физической культуры

Тайшет 2021г.

Содержание разделов программы 1-го года обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры России, одно из базовых средств воспитания.

Задачи физического воспитания в России:

Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие российских людей их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

2. Краткий обзор развития баскетбола.

Баскетбол - спортивная игра, одна из многих спортивных игр способствует физическому развитию учащегося, чувству сплоченности и коллективизма.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат с ее функциями.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на работоспособность.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травматизма при занятиях баскетболом.

6. Правила игры в баскетбол.

Правила игры в мини-баскетбол.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Практические занятия, спортивные упражнения, понятия в строе и команде, шеренге, колонне, фланге.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: упражнения с гимнастической скакалкой, резиновыми мячами, баскетбольными мячами.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжка и метаниях. Бег: 20,30, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. бег с низкого старта 30 м. эстафетный бег с этапами до 40 м, челночный бег, бег или кросс 500-1000 м., прыжков в длину с места; в длину с разбега. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Третий лишний», «Круговая лапта», «Комбинированные эстафеты», Футбол, «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

8-9. Основы техники и тактики игры.

Тактика - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Защитные действия при опеке игрока с мячом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока от щита, быстрый прорыв, командные действия в защите, командные действия в нападении, игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Практические занятия.

Техника нападения. Техника передвижения, стойка баскетболиста (ноги параллельно одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево) остановка прыжком. Повороты на месте (направо, налево).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению нападающего с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков- подстраховка. Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

10. Контрольные игры и соревнования

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини – баскетболу.

11. Установка на игру и разбор ее проведения

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

12. Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Промежуточная (итоговая) аттестация

Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

Программой предусмотрено 68 ч. в год.

Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

Формирование чувства патриотизма.

Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Умение не создавать конфликты и находить выходы в спорных ситуациях.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в данных ситуациях.

Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты.

Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса

тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первый год обучения

№	Раздел/Тема	Содержание	Объем часов	Используемый инвентарь	Календарные сроки	
					По плану	По факту
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Физическая культура и спорт в России.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Физическая культура и спорт в России.	1	Презентация.		
2	Специальные беговые упражнения. ОФП.	С.Б.У. Бег: 20 м,30м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м.	1	Свисток, секундомер.		
3	История баскетбола. Краткий обзор развития баскетбола.	Баскетбол как спортивная игра. История баскетбола.	1	Презентация.		
4	ОФП. Кросс – 500 м.	С.Б.У. Бег с низкого старта 30 м, эстафетный бег с этапами до 40 м. Кросс – 500 м.	1	Свисток, секундомер.		
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Общий режим дня. Гигиена сна, питания, одежды и обуви.	1	Презентация.		
6	ОФП. Эстафетный бег с этапами до 40 м.	Эстафетный бег с этапами до 40 м. Кросс – 1000 м.	1	Секундомер.		
7	Техническая подготовка. Стойки и передвижения игрока.	Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1	Стойки, б/б мячи., свисток.		
8	Сдача контрольных нормативов. Промежуточная аттестация.	Сдача контрольных нормативов.	1	Секундомер, см. лента, свисток, б/б мячи.		
9	Сведения о строении и функциях организма.	Костная система и ее развитие. Связочный аппарат с ее функциями.	1	Презентация.		
10	ОФП. Челночный бег 3 по	С.Б.У. Челночный бег 3 по 10 м. Эстафеты.	1	Свисток, секундомер.		

	10 м.					
11	Техническая подготовка. Передвижения в стойке баскетболиста.	Передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком.	1	Б/б мячи.		
12	ОФП. Челночный бег 3 по 10 м.	Прыжок в длину с разбега. П/и «Русская лапта».	1	Свисток, секундомер.		
13	Техническая подготовка. Передвижение в стойке, повороты на месте.	Передвижение в стойке, повороты на месте. Остановка прыжком. П/и «Третий лишний».	1	Стойки, б/б мячи., свисток.		
14	ОФП. Упражнения с баскетбольными мячами. Прыжок в длину с места.	Упражнения с баскетбольными мячами. Прыжок в длину с места. П/и «Мяч капитану».	1	Б/б мячи, см. лента.		
15	Техническая подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком.	Повороты на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте.	1	Б/б мячи.		
16	Тактическая подготовка. Классификация техники и тактики игры.	Тактика - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры.	1	Б/б мячи.		
17	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в мини-баскетбол.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	1	Б/б мячи.		
18	ОФП. Метание малого мяча. Подвижные игры.	Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Подвижные игры: «Комбинированные эстафеты», «Метко в цель», «Подвижная цель».	1	Теннисные мячи.		
19	ОФП. Метание малого мяча. Подвижные игры.	Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Подвижные игры: «Комбинированные эстафеты», «Метко в цель», «Подвижная цель».	1	Теннисные мячи.		
20	ОФП. Метание малого мяча. Подвижные игры.	Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Подвижные игры: «Комбинированные эстафеты»,	1	Теннисные мячи.		

		«Метко в цель», «Подвижная цель».				
21	Техническая подготовка. Техника владения мячом.	Повороты на месте. Остановка прыжком. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1	Б/б мячи.		
22	Техническая подготовка. Техника владения мячом.	Повороты на месте. Остановка прыжком. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1	Б/б мячи.		
23	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Индивидуальные действия: выбор места по отношению нападающего с мячом.	1	Стойки, свисток, б/б мячи.		
24	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Индивидуальные действия: выбор места по отношению нападающего с мячом.	1	Стойки, свисток, б/б мячи.		
25	Правила игры в баскетбол.	Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.	1	Б/б мячи.		
26	ОФП. Подвижные игры.	Подвижные игры «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки».	1	Б/б мячи.		
27	ОФП. Подвижные игры.	Подвижные игры «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки».	1	Б/б мячи.		
28	Техническая подготовка. Техника владения мячом.	Повороты на месте. Остановка прыжком. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1	Б/б мячи.		
29	Техническая подготовка. Техника владения мячом.	Повороты на месте. Остановка прыжком. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1	Б/б мячи.		
30	Техническая подготовка. Техника владения мячом.	Повороты на месте. Остановка прыжком. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1	Б/б мячи.		
31	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Индивидуальные действия: выбор места по отношению нападающего с мячом.	1	Б/б мячи.		
32	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Индивидуальные действия: выбор места по отношению нападающего с мячом.	1	Б/б мячи.		

33	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. ОФП.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Подвижные игры: «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».	1	Б/б мячи.		
34	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. ОФП.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Подвижные игры: «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».	1	Б/б мячи.		
35	Техническая подготовка. Техника ловли и ведения мяча.	Ловля двумя руками высокого летящего мяча. Ведение мяча. Индивидуальные действия: выбор места по отношению нападающего с мячом.	1	Б/б мячи.		
36	Техническая подготовка. Техника ловли и ведения мяча.	Ловля двумя руками высокого летящего мяча. Ведение мяча. Индивидуальные действия: выбор места по отношению нападающего с мячом.	1	Б/б мячи.		
37	Тактическая подготовка. Выбор свободного места получения мяча.	Выбор свободного места получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	1	Б/б мячи.		
38	Тактическая подготовка. Выбор свободного места получения мяча.	Выбор свободного места получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	1	Б/б мячи.		
39	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Влияние физических упражнений на работоспособность.	1	Презентация.		
40	ОФП. Подвижные игры.	Подвижные игры «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».	1	Б/б мячи.		
41	ОФП. Подвижные игры.	Подвижные игры «Перестрелка»,	1	Б/б мячи.		

		«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».				
42	Техническая подготовка. Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	Ловля двумя руками высокого летящего мяча. Ведение мяча с изменением направления. Групповые действия: взаимодействие двух игроков - подстраховка.	1	Б/б мячи.		
43	Техническая подготовка. Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	Ловля двумя руками высокого летящего мяча. Ведение мяча с изменением направления. Групповые действия: взаимодействие двух игроков - подстраховка.	1	Б/б мячи.		
44	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	Выбор свободного места получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	1	Б/б мячи.		
45	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	Выбор свободного места получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	1	Б/б мячи.		
46	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	Выбор свободного места получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	1	Б/б мячи.		
47	Гимнастические упражнения. Подвижные игры. ОФП.	Гимнастические упражнения. Подвижные игры «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»	1	Б/б мячи, свисток.		
48	Гимнастические упражнения. Подвижные игры. ОФП.	Гимнастические упражнения. Подвижные игры «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»	1	Б/б мячи, свисток.		
49	Техническая подготовка. Ловля и ведение мяча.	Ловля двумя руками высокого летящего мяча. Ведение мяча различными способами.	1	Б/б мячи, свисток.		
50	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча.	1	Б/б мячи.		
51	Тактическая подготовка.	Защитные действия при опеке игрока с	1	Б/б мячи.		

	Тактика защиты.	мячом. Перехват мяча.				
52	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча.	1	Б/б мячи.		
53	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. ОФП.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Упражнения с предметами. Игра в мини-баскетбол.	1	Б/б мячи.		
54	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. ОФП.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Упражнения с предметами. Игра в мини-баскетбол.	1	Б/б мячи.		
55	Техническая подготовка. Совершенствование техники ведения.	Ловля двумя руками низкого мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков - подстраховка. Совершенствование техники ведения.	1	Б/б мячи, свисток.		
56	Техническая подготовка. Совершенствование техники ведения.	Ловля двумя руками низкого мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков - подстраховка. Совершенствование техники ведения.	1	Б/б мячи, свисток.		
57	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча.	1	Б/б мячи, свисток.		
58	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча.	1	Б/б мячи, свисток.		
59	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча.	1	Б/б мячи, свисток.		
60	Контрольные игры.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.	1	Б/б мячи, свисток.		
61	Контрольные игры.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.	1	Б/б мячи, свисток.		
62	Техническая подготовка.	Командные действия: переключения от	1	Б/б мячи, свисток.		

	Командные действия.	действий в нападении к действиям в защите.				
63	Техническая подготовка. Командные действия.	Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	1	Б/б мячи, свисток.		
64	Контрольные игры. Соревнования по мини – баскетболу.	Соревнования по мини – баскетболу.	1	Б/б мячи, свисток.		
65	Установка на игру и разбор ее проведения.	Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.	1	Б/б мячи, свисток.		
66	Посещение соревнований.	Учебная игра по баскетболу 5 х 5.	1	Б/б мячи.		
67	Контрольные игры.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.	1	Б/б мячи, свисток.		
68	Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов.	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.	1	См. лента, секундомер, б/б мячи.		

