

Приложение №1
к Дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Баскетбол»

**Рабочая программа курса
(1-год обучения)**

1. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	
		теория	практика
1-4	Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	4	
5-8	Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	4	
9-11	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр, Баскетбол. История баскетбола в России. Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, стоя на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		3
12-17	Передачи мяча в парах из-за головы. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		6
18-23	Передачи мяча от груди в парах Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		6
24-30	Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, в движении.		6
31-36	Ведение мяча, правой рукой в движении. Двухсторонняя игра в баскетбол.		4
37-48	Ведение мяча, правой рукой в движении. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		12
49-60	Ведение мяча, левой рукой на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		12
61-72	Ведение мяча, левой рукой на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		12
73-84	Развитие координации. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		12
85-96	Развитие скоростносиловых качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.		12
97-108	Броски набивных мячей из-за головы. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.		12
109-126	Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.		18
127-136	Передачи мяча. Двухсторонняя игра.		10
137-146	Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.		10
147-156	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.		10
157-166	Тактика игры в нападении, при численном большинстве. Двухсторонняя игра с ведением и без.		10
167-176	Тактика игры в защите, при численном меньшинстве. Двухсторонняя игра с ведением и без.		10

177-186	Правила ведения мяча правой, левой рукой. Двухсторонняя игра без ведения.		10
187-192	Способы передвижения по площадке.		6
193-204	Двусторонняя игра баскетбол.		12
205-214	Броски мяча правой, левой рукой на расстояние 10-15 метров. Двусторонняя игра баскетбол.		10
215-224	Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра баскетбол.		10
225-234	Тактика игры в обороне. Двусторонняя игра баскетбол.		10
235-244	Ведение мяча спиной вперед. Двухсторонняя игра.		10
245-255	Ведение мяча приставными шагами. Двухсторонняя игра.		10
256-268	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.		12
269-272	Двусторонняя игра баскетбол		3
Итого:			272

2. Содержание программы

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком, Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Двусторонняя игра.