

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

Гонимов

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО,
протокол № / от 29.08.2022

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Н.И. Галахова



Приказ № 200 от 21.08.22г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Баскетбол»
для обучающихся 5-7 классов
на 2022-2023 учебный год
(реализуется в рамках школьного спортивного клуба «Юные олимпийцы»)

Составитель: Глебов Г.Н., учитель
физической культуры

2022 г.

I. Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5 - 8 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 г.
- Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»; Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно

эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 18 декабря 2015 г. Регистрационный № 40154);

- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации, дополнительных общеобразовательных программ»);
- Основная образовательная программа НОО МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №22»
- Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2011).

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

- Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

- способствовать укреплению опорно–двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости;
- развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 11-13 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none">• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none">• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

II. Учебно-тематический план курса «Баскетбол»

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения (беседа, рассказ)	4
	а) Формирование группы	1
	б) Техника безопасности на занятиях баскетболом	1
	в) Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1
	г) Гигиенические знания и навыки	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	14
3	Техника и тактика игры	14
4	Педагогический контроль уровня двигательной подготовленности учащихся	2
	а) контрольные испытания	1
	б) соревнования, праздник	1
Итого:		34

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения (беседа, рассказ)	4
	а) Формирование группы	1
	б) Техника безопасности на занятиях баскетболом	1
	в) Физическая культура и спорт в России	1
	г) Общая характеристика спортивной тренировки.	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	14
3	Техника и тактика игры	14
4	Педагогический контроль уровня двигательной	2

	подготовленности учащихся	
	а) контрольные испытания	1
	б) соревнования, праздник	1
Итого:		34

Тематическое планирование 7-8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения (беседа, рассказ)	4
	а) Формирование группы	1
	б) Техника безопасности на занятиях баскетболом	1
	в) Физическая культура и спорт в России	1
	г) Общая характеристика спортивной тренировки.	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	14
3	Техника и тактика игры	14
4	Педагогический контроль уровня двигательной подготовленности учащихся	2
	а) контрольные испытания	1
	б) соревнования, праздник	1
Итого:		34

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Изучение ловли мяча двумя руками на месте.	1
2	Изучение остановки прыжком.	1
3	Изучение передвижения в защитной стойке.	1
4	Изучение ловли мяча на высоте головы.	1
5	Изучение передачи двумя руками от груди и ловли мяча двумя руками в движении.	1
6	Изучение ловли мяча, летящего в стороне.	1
7	Изучение ловли мяча двумя руками в прыжке.	1
8	Изучение остановок после ведения.	1
9	Изучение держания игрока с мячом.	1
10	Изучение ловли мяча на бегу с последующей остановкой.	1
11	Изучение передачи одной рукой от плеча с прыжком.	1
12	Изучение передачи двумя руками снизу.	1
13	Изучение броска одной рукой с места.	1
14	Изучение ловли низко летящего мяча.	1
15	Изучение передачи одной рукой от плеча с поворотом.	1
16	Изучение отвлекающего действия на передачу двумя руками.	1
17	Изучение броска одной рукой от плеча в прыжке с поворотом.	1
18	Изучение броска левой рукой от плеча в прыжке с поворотом.	1
19	Ознакомление с нормативами по технике игры.	1
20	Изучение передачи мяча над головой на месте.	1
21	Изучение ловли катящегося мяча на месте.	1
22	Изучение ловли катящегося мяча в движении.	1
23	Изучение броска снизу двумя руками.	1
24	Изучение отвлекающего действия на обход противника без мяча.	1

25	Изучение держания игрока, ведущего мяч.	1
26	Тренировка в нормативах техники.	1
27	Изучение броска двумя руками от головы с места.	1
28	Изучение отвлекающего действия на бросок двумя руками от груди.	1
29	Изучение броска двумя руками от головы в прыжке.	1
30	Приобретение соревновательного навыка.	1
31	Изучение обводки.	1
32	Перехватывание встречного мяча.	1
33	Приобретение соревновательного навыка.	1
34	Учебная игра.	1

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Изучение передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
2	Изучение броска одной рукой от плеча из под щита.	1
3	Изучение ведения мячом.	1
4	Изучение броска снизу двумя руками.	1
5	Изучение броска одной рукой от плеча из-под щита в движении.	1
6	Изучение держание игрока без мяча.	1
7	Изучение передачи мяча двумя руками от груди в движении в парах.	1
8	Изучение передачи одной рукой снизу.	1
9	Изучение поворотов вперед и назад.	1
10	Изучение ведения мяча со снижением.	1
11	Изучение броска одной рукой от плеча в движении после ведения.	1
12	Изучение передачи мяча в тройках в движении.	1
13	Изучение передачи одной рукой от плеча в прыжке.	1

14	Изучение передачи одной рукой от плеча в прыжке после ведения.	1
15	Изучение броска одной рукой от плеча.	1
16	Изучение бросков после поворотов с места.	1
17	Изучение нападения 2х1 и действия защитника против двух нападающих.	1
18	Изучение быстрого прорыва.	1
19	Ознакомление с нормативами по технике игры.	1
20	Изучение броска правой и левой рукой в прыжке с поворотом.	1
21	Изучение вырывания мяча.	1
22	Изучение бросков снизу в движении.	1
23	Дальнейшее изучение броска снизу двумя руками.	1
24	Изучение передачи мяча двумя руками с отскоком от площадки.	1
25	Изучение отвлекающего действия на проход с ведением.	1
26	Игровая практика.	1
27	Дальнейшее изучение отвлекающего действия на передачу двумя руками.	1
28	Изучение отвлекающего действия на бросок двумя руками от груди.	1
29	Изучение вышагивания для ухода от противника.	1
30	Приобретение соревновательного навыка.	1
31	Изучение обводки.	1
32	Перехватывание встречного мяча.	1
33	Приобретение соревновательного навыка.	1
34	Учебная игра.	1

Календарно-тематическое планирование 7-8класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Техника передвижений при нападении.	1
2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1

3	Техника передвижения приставными шагами.	1
4	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
5	Индивидуальные действия при нападении.	1
6	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
7	Взаимодействие двух игроков - заслон в движении.	1
8	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
9	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
10	Командные действия в нападении.	1
11	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
12	Ведение мяча с поворотом кругом.	1
13	Броски мяча из различных точек в условиях сопротивления.	1
14	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч.	1
15	Противодействие взаимодействию двух игроков – заслону в движении.	1
16	Бросок мяча в движении с одного шага.	1
17	Основы техники и тактики игры	1
18	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	1
19	Совершенствование техники передачи мяча.	1
20	Совершенствование различных технических приемов в учебной игре.	1
21	Действия одного защитника против двух нападающих.	1
22	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
23	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1
24	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1
25	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
26	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
27	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
28	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	1

29	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	1
30	Передвижения в защитной стойке. Техника овладения мячом.	1
31	Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону».	1
32	Чередование изученных тактических действий.	1
33	Техника броска мяча изученными способами.	1
34	Учебная игра.	1