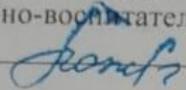


«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе



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

## 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            |
| <b>Итого:</b> |   | <b>34</b>    |

### 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         |
| <b>Итого:</b> |                           | <b>34</b> |

### 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            |
| <b>Итого:</b> |   | <b>34</b>    |

### 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 |