

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый.

Программа ориентирована на учащихся 11-13 лет (5-6 классы). Планирование рассчитано на 1 часа в неделю, 35 часов в год.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является в неклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. 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. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. 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. В возрасте 11-13 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

**Цель программы:** создание условий для углубленного изучения спортивной игры баскетбол.

### **Задачи программы:**

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

4. Обучение основным элементам игры в баскетбол, закрепление и углубление знаний и умений в данном виде спортивной игры.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Развитие баскетбола в России	1	2	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	2	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка	20		20
4.	Основы техники и тактики игры	20	0	20
5.	Учебные и товарищеские игры и соревнования	22	0	22
6.	Тестирование	2	0	1
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>65</b>

#### Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретический, физической, технической и тактической.

##### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

##### Физическая подготовка

###### 1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

###### 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств баскетболиста.

## 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

#### 1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### 2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

#### 3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### 4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Таблица оценки тестов**

Наименование теста	5		4		3	
	М	Д	М	Д	М	Д
«Змейка с ведением мяча 2X15» м/с	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
«Челночный бег с ведением мяча 3X10» м/с	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 с	19	18	18	17	17	16

#### **Требования к учащимся после прохождения учебного материала**

- После прохождения учебного материала учащийся должен знать:
- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;

- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- 
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.
- уметь:
- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно «открываться», в защите - уметь правильно «закрывать» защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.
- демонстрировать:
- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортзал (баскетбольная площадка);
  - баскетбольные мячи;
  - баскетбольный щит – 2 шт;
  - набивные мячи ;
  - скакалки

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

1. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 2014.- 24с.
2. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –2012.-№2- с. 27-30.
3. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (8-9 классах)// Физкультура в школе. – 2013.-№4.-С.13-20.
4. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2- с.26-27.
5. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013.- 60с.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
«БАСКЕТБОЛ»  
5-6 КЛАСС**

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные
---	------------	------------------	------	-------------

п/ п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	цифровые образовательные ресурсы
1	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	2	0	2	01.09-08.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	2	0	2	11.09-15.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
3	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	2	0	2	18.08-22.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
4	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	2	0	2	25.09-29.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
5	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра	2	0	2	02.10-06.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
6	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в	2	0	2	09.10-13.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>

	<p>движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра</p>					
7	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра</p>	2	0	2	16.10-20.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
8	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра</p>	2	0	2	23.10-26.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
9	<p>Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.</p>	2	0	2	06.11-10.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
10	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра</p>	2	0	2	13.11-17.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>



11	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра	2	0	2	20.11-24.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
12	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	2	0	2	27.11-01.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
13	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	2	0	2	04.12-08.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
14	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	2	0	2	11.12-15.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
15	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	2	0	2	18.12-22.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
16	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	2	0	2	25.12-29.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
17	Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Стойка игрока. Ведение мяча правой и	2	0	2	08.01-12.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>

	левой рукой на месте.					
18	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	2	0	2	15.01-19.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
19	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	2	0	2	22.01-26.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
20	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	2	0	2	29.01-02.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
21	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	2	0	2	05.02.-09.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
22	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра	2	0	2	12.02.-16.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
23	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без	2	0	2	19.02.-23.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>

	смены мест Учебная игра					
24	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	2	0	2	26.02.- 01.03.202 4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
25	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	2	0	2	04.03.- 07.03.202 4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
26	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра.	2	0	2	11.03.- 15.03.202 4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
27	Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	2	0	2	18.03.- 22.03.202 4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
28	Инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	2	0	2	01.04.- 05.04.202 4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
29	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. кросс 1000 м. Учебная игра	2	0	2	08.04.- 12.04.202 4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>

30	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	2	0	2	15.04.- 19.04.202 4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
31	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0) без смены мест Учебная игра	2	0	2	22.04.- 26.04.202 4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
32	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	2	0	2	29.04.- 01.05.202 4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
33	Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	2	0	2	06.05.- 10.05.202 4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
34	Прием контрольных нормативов по ОФП Учебная игра	2	0	2	13.05.- 17.05.202 4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
35	Прием контрольных нормативов по ОФП Учебная игра	1	0	1	20.05.- 24.05.202 4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	35		