

Составлена на основе  
требований ФГОС ООО

**Рассмотрена**

на заседании ШМО  
учителей ИЗО, музыки, физической культуры,  
технологии и ОБЖ  
Протокол №1 от 29.08.2023 № 1\_\_  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ (Булдакова Ю.В. )

**Принята** на НМС МБОУ СОШ № 1

Протокол №1 от 30.08.2023 №\_1  
Председатель НМС \_\_\_\_\_ (Турова Е.В.)

**Утверждена**

Приказом директора МБОУ СОШ № 1  
от 30. 08. 2023 г. № 102-ос  
\_\_\_\_\_ И.Ю. Глазырина

Рабочая программа  
секции по **баскетболу**  
для 3-6 классов.  
Количество часов: **170** часов  
( 2 раза в неделю по 2 часа )

Составил учитель физической культуры:

Булдаков Н.Н.  
высшая квалификационная категория

Воткинск  
2023-2024 учебный год

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации;
- **Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени И.П. Чайковского» города Воткинска, Удмуртской Республики.**

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 способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы.**

### Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю,

целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### **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*

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

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

*развивающие*

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) 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 возможностей детей.

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.

***Срок реализации программы*** – 1 год.

***Формы занятий:*** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

***Особенности набора детей*** – свободный набор

***Прогнозируемые результаты и способы их проверки:***

**К моменту завершения программы обучающиеся должны:**

**Знать:**

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

**Уметь:**

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

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>

Содержание обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено

исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.

Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.

Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

## **Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

## **Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

## **Тестирование**

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

## Тематическое планирование

### 3-6 класс

№	Количество часов	Содержание материала
1	2	Техника безопасности. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП
2	2	Техника передвижения при нападении.
3	2	Тактика нападения.
4	2	Индивидуальные действия без мяча.
5	2	Контрольные испытания.
6	2	Учебная игра. ОФП
7	2	Техника передвижения приставными шагами.
8	2	Индивидуальные действия при нападении с мячом.
9	2	Индивидуальные действия при нападении.
10	2	Учебная игра.
11	2	Единая спортивная классификация. ОФП
12	2	Прыжки толчком с двух ног.
13	2	Специальная физическая подготовка.
14	2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.
15	2	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
16	2	Учебная игра.
17	2	Личная и общественная гигиена. ОФП
18	2	Передача мяча двумя руками от груди. СФП
19	2	Взаимодействие трех игроков «треугольник».
20	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

21	2	Учебная игра.
22	2	Закаливание организма спортсмена. ОФП
23	2	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП
24	2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
25	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
26	2	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
27	2	Контрольные испытания.
28	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.
29	2	Ловля двумя руками «низкого» мяча.
30	2	Командные действия в нападении.
31	2	Многократное выполнение технических приемов.
32	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
33	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
34	2	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.
35	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
36	2	СФП
37	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.
38	2	ОФП
39	2	Бросок мяча одной рукой от плеча.
40	2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
41	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.
42	2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП



43	2	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.
44	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП
45	2	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.
46	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
47	2	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.
48	2	Методы спортивной тренировки. ОФП
49	2	Специальная физическая подготовка
50	2	Ведение мяча с переводом на другую руку.
51	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.
52	2	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.
53	2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
54	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
55	2	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.
56	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
57	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.
58	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.
59	2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).
60	2	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.
61	2	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.
62	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.
63	2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

		СФП
64	2	Контрольные испытания.
65	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.
66	2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП
67	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.
68	2	Контрольные испытания.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

#### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт;

#### **Список литературы**

##### **Литература для педагогов**

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2001

4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

#### **Литература для детей и родителей**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.