

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Красный Октябрь  
муниципального образования «Город Саратов»

«Рассмотрено»:  
на заседании ШМО  
Протокол № 4  
от «22» августа 2023г.  
руководитель ШМО  
Седяков /А.М. Седяков/

«Согласовано»:  
заместителем директора по ВР  
Туркина /Е.В. Туркина/  
«22» августа 2023г.

«Утверждено»:  
директор МАОУ  
«СОШ р.п. Красный Октябрь»  
Токорева /П.А. Токорева/  
Приказ № 444  
«22» августа 2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

8-11 класс

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:

Габдулхаев Р.Ф., учитель физической  
культуры

г. Саратов

2023 год

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа** по дополнительному образованию (секция «Спортивные игры. Баскетбол») составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897, «Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура» 5 - 9 классы под редакцией А.А. Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова М., Просвещение, 2012 г. и программ по организации спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности (автор-составитель А.Н. Каюнов).

### **Актуальность.**

Баскетбол является эффективным средством физического воспитания, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно доказали его значение, обеспечивающее эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека.

Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

**Цель программы** – создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы.

Программа последовательно решает **основные задачи** дополнительного физического воспитания:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; повышение работоспособности обучающихся, увеличение двигательной активности школьников;
- обучение основам техники и тактики игры;
- воспитание высоких нравственных качеств, потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Баскетбол».

Данная **программа** предназначена для обучающихся 5 – 9 классов. В секцию принимаются школьники с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12 - 15 человек для первого года обучения, 10 - 12 человек для второго года обучения. Состав групп должен быть постоянным.

Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» для 5 – 9 классов рассчитана на пять лет, для каждого класса программа реализуется в объеме 34 часов в течение всего учебного года по 1 часу в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале.

### **Специфика программы.**

Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» введена в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни детей и подростков и является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности

человека. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут – в 5 - 6 классах, 45 минут – в 7 - 9 классах.

В работе с классом обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- Научить управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- Принимать активное участие в организации и проведении подвижных игр, игр и эстафет с элементами баскетбола, умение организовать учебную двухстороннюю игру, осуществлять судейство в учебной игре по баскетболу.
- Научить разрешать спорные проблемы во время игр, соревнований на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Воспитывать умение действовать в команде.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и

проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- Выполнять технические действия из баскетбола (технику перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину); применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, уметь выделять отличительных признаки и элементы.
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.
- Владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
- Расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

**Метапредметными результатами** освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и

т.д.).

### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты** рабочей программы дополнительного образования секции «Спортивные игры. Баскетбол»):

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями: «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать технику безопасности при занятиях спортивными играми, основные правила игры, жесты судей.

Владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости; повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

**Критериями успешности** обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов.

Материал рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» даётся в пяти разделах:

- 1) основы знаний;
- 2) общая физическая подготовка;
- 3) специальная подготовка;
- 4) показатели двигательной подготовленности;
- 5) соревновательная и судейская деятельность.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, правилах техники безопасности и организации самостоятельных занятий различной направленности, о правилах игры и соревнований избранного вида спорта.

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества и умения.

В разделе **«Специальная подготовка»** представлен материал по развитию навыков и умений для игры в баскетбол, способствующей обучению школьников техническим и тактическим приёмам игры.

В разделе **«Показателей двигательной подготовленности»** представлены упражнения и приёмы, помогающие следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

Материал программы предусматривает три этапа обучения:

- **первый этап** – включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта «Баскетбол» (5 - 6 классы);

- **второй этап** – дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков (7 - 8 классы);
- **третий этап** – совершенствование технико-тактической подготовки, развитие специальных навыков и умений, участие в соревнованиях, судейство (9 класс)

**Учебно-тематический план  
рабочей программы по дополнительному образованию**

| №<br>п/п | Вид программного материала    | Этапы обучения и количество часов |           |           |           |           |
|----------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|          |                               | 5 класс                           | 6 класс   | 7 класс   | 8 класс   | 9 класс   |
| I        | Теория                        | 1                                 | 1         | 1         | 1         | 1         |
| II       | Общая физическая подготовка   | 18                                | 16        | 14        | 12        | 8         |
| III      | Специальная подготовка        | 9                                 | 11        | 13        | 15        | 19        |
| IV       | Контрольные испытания         | 4                                 | 4         | 4         | 4         | 4         |
| V        | Участие в соревнованиях       | 2                                 | 4         | 6         | 8         | 12        |
|          | <b>Общее количество часов</b> | <b>34</b>                         | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> |

**Содержание рабочей программы по дополнительному образованию  
секции «Спортивные игры. Баскетбол»**

**I этап обучения (5 - 6 класс)**

**1. Основы знаний.**

Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Двигательный режим. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах. Правила игры в баскетбол, оборудование и инвентарь.

**2. Общая физическая подготовка.**

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, ускорения 30 - 60 м, повторно-переменный бег, кросс до 1500 м, челночный бег 4×10, бег с изменением скорости и направления, 6-минутный бег. Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча на дальность и в цель. Упражнения с отягощением для развития силы, упражнения для развития гибкости, подтягивание, отжимание, упражнения для пресса и спины.

**3. Специальная подготовка.**



Стойка игрока, передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами. Ловля мяча с шагом и со сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте, передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита, одной рукой с места, после ведения и остановки, в движении после двух шагов. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

#### 4. Показатели двигательной подготовленности.

##### Физическая подготовленность.

| Физические упражнения.      | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|-----------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|                             |          |      |      |         |      |      |
| Бег 20 м,с                  | 3,7      | 4,0  | 4,2  | 3,9     | 4,2  | 4,4  |
| Бег 60 м,с                  | 9,8      | 10,4 | 11,1 | 10,0    | 10,6 | 11,2 |
| Челночный бег 4×10 м,с      | 10,9     | 11,4 | 11,9 | 11,2    | 11,7 | 12,2 |
| Прыжок в длину с места      | 190      | 165  | 145  | 180     | 160  | 135  |
| Подтягивание на перекладине | 6        | 4    | 2    | 18      | 14   | 10   |
| Метание теннисного мяча     | 36       | 29   | 21   | 23      | 18   | 15   |
| Кросс 1500 м                | 8,00     | 8,30 | 9,00 | 8,30    | 9,00 | 9,30 |

##### Технико-тактическая подготовленность.

| Технические действия   | Мальчики |         |         | Девочки |         |         |
|--|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|  | Оценка   |         |         |         |         |         |
|  | 5        | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       |
| Передача мяча в круг одной рукой от плеча с расстояния 2м (высота цели 150см; диаметр 40см; количество точных передач за 20с)    | 15       | 14      | 13      | 14      | 13      | 11      |
| Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину из 5 попыток)            | 5/<br>4  | 4/<br>3 | 3/<br>2 | 4/<br>3 | 3/<br>2 | 2/<br>1 |
| Броски мяча с места двумя руками о груди или одной рукой от плеча с расстояния 5м (выполняется по 5 попыток с каждой из 5 точек) | 13       | 11      | 9       | 12      | 9       | 6       |

#### 5. Судейство и участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях. Знание основных правил игры.

## **II этап обучения (7 – 8 класс)**

### **1. Основы знаний.**

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, оказание первой помощи при травмах. Двигательные качества и их развитие. Правила игры в баскетбол, основные правила судейства.

### **2. Общая физическая подготовка.**

Бег на различные дистанции, ускорение, повторно – переменный бег 50 - 150м, кросс до 2000 м, челночный бег 6×10 м, шестиминутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, тройной и пятерной прыжок с места, запрыгивания на высоту до 80 см, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (до 2кг) из различных исходных положений, метание теннисного мяча на дальность и точность. Упражнения на развитие гибкости, силовых качеств с отягощением и сопротивлением, подтягивание на перекладине сериями, отжимания в упоре на брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений.

### **3. Специальная подготовка.**

Перемещение игрока в стойке различными способами, остановки прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Броски в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, добивание мяча. Игра в защите, опека игрока, быстрый прорыв. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола, учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства игры в баскетбол.

### **4. Показатели двигательной подготовленности.**

**Физическая подготовленность.**

| Физические упражнения      | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|----------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                            |          |       |       |         |       |       |
| Бег 20м, с                 | 3,6      | 3,8   | 4,0   | 3,9     | 4,1   | 4,3   |
| Бег 60 м, с                | 8,8      | 9,7   | 10,5  | 9,7     | 10,2  | 10,8  |
| Челночный бег 6×10м, с     | 16,7     | 17,7  | 18,7  | 17,8    | 19,0  | 20,2  |
| Прыжок в длину с места, см | 205      | 190   | 160   | 190     | 175   | 145   |
| Подтягивание               | 11       | 8     | 5     | 15      | 10    | 6     |
| Метание теннисного мяча    | 42       | 37    | 28    | 27      | 21    | 17    |
| Кросс 2000 м /мин, с/      | 10,15    | 11,00 | 11,55 | 10,40   | 11,30 | 12,20 |

### Технико-тактическая подготовленность.

| Технические действия   | Мальчики |    |    | Девочки |    |    |
|--|----------|----|----|---------|----|----|
|  | Оценка   |    |    |         |    |    |
|  | 5        | 4  | 3  | 5       | 4  | 3  |
| Передача мяча в круг одной рукой (правой и левой) с расстояния 2м (высота цели 2,5м; диаметр 30см; время 20 передач в с) | 25       | 26 | 27 | 28      | 29 | 30 |
| Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5,5 м, с 5 точек площадки)            | 15       | 14 | 12 | 13      | 11 | 10 |
| Штрафной бросок (количество попаданий из 20 бросков)   | 14       | 13 | 11 | 13      | 11 | 10 |

## 5. Судейство и участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях и матчевых встречах. Судейство школьных соревнований.

### III этап обучения (9 класс)

#### 1. Основы знаний.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков

нападения и защиты). Организация и проведение соревнований по баскетболу.

## **2. Общая физическая подготовка.**

Старты из различных исходных положений, ускорения 50 - 60 м, повторный переменный бег на отрезках 100 - 200 м, кросс до 3000 м, челночный бег 10 × 10 м. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки, прыжки в глубину и на возвышения до 100 см. Метание гранаты, набивного мяча из различных исходных положений (1, 2, 3 кг). Упражнения с отягощениями в висах и упорах, силовые упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, гирями, штангой.

## **3. Специальная подготовка.**

Передвижения в нападении и защите. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча переводом, передача мяча от головы, в тройках в движении, одной рукой снизу, в прыжке в любом направлении. Ловля мяча с полуотскока, высоко летящего мяча. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке, бросок в прыжке со средней и дальней дистанции, с преодолением сопротивления, добивание мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

## **4. Показатели двигательной подготовленности.**

### **Физическая подготовленность.**

| <b>Физические упражнения</b> | <b>Юноши</b> |          |          | <b>Девушки</b> |          |          |
|------------------------------|--------------|----------|----------|----------------|----------|----------|
|                              | <b>5</b>     | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>5</b>       | <b>4</b> | <b>3</b> |
| Бег 20м, с                   | 3,2          | 3,5      | 3,9      | 3,7            | 4,0      | 4,4      |
| Бег 100 м, с                 | 13,1         | 14,4     | 15,1     | 15,8           | 16,9     | 18,6     |
| Челночный бег 10/10 м, с     | 25,0         | 26,0     | 31,0     | 28,6           | 31,0     | 33,0     |
| Прыжок в длину с места, см   | 240          | 220      | 195      | 205            | 180      | 160      |
| Подтягивание                 | 16           | 13       | 10       |                |          |          |
| Метание гранаты 700/500 г/м  | 42           | 32       | 26       | 23             | 18       | 12       |
| Кросс 3000/2000 м            | 12,00        | 13,30    | 15,00    | 9,10           | 10,10    | 11,00    |

### **Технико-тактическая подготовленность.**

| Технические действия  | Мальчики |    |    | Девочки |    |    |
|---|----------|----|----|---------|----|----|
|   | Оценка   |    |    |         |    |    |
|   | 5        | 4  | 3  | 5       | 4  | 3  |
| Передача мяча в круг на стене с расстояния 2м (правой и левой попеременно) высота 150см; диаметр 30см; кол-во передач за 30с. | 25       | 23 | 21 | 23      | 21 | 19 |
| Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5 м, с 5 точек площадки)                   |          |    |    | 13      | 11 | 10 |
| Бросок одной рукой в прыжке (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 4,5 м, с 5 точек площадки)                        | 12       | 11 | 10 |         |    |    |
| Штрафной бросок (кол-во попаданий из 20 бросков любым способом.)  | 15       | 14 | 12 | 14      | 12 | 11 |

### Методическое обеспечение программы

**Формы организации** деятельности учащихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

Для успешного освоения материала в секции «Баскетбол» и формирования знаний, умений и навыков учитывая возрастные, физиологические особенности обучающихся будут использоваться:

#### Образовательные технологии:

- Развивающие технологии;
- Игровые технологии;
- Технология коллективного взаимообучения (работа в парах) и технология сотрудничества (работа в группах);
- Информационные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Тестовые технологии;
- Технология проблемного обучения.

**Принципы обучения:** индивидуальность, доступность, преемственность, результативность;

#### Методы обучения:

– словесные методы обучения: *описание, объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания;*

– наглядные методы обучения: *метод непосредственной наглядности (демонстрации), методы направленного прочувствования двигательного действия;*

- методы упражнения: *расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия;*
- проблемные методы: *частично-поисковый, метод проекта;*

**Методы воспитания:**

- традиционно принятые: *убеждение, поощрение, пример;*
- инновационно-деятельностные: *проектирование, алгоритмизация;*
- неформально-личностные: *пример лично-значимых людей, пример друзей, пример близких;*
- рефлексивные: *самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности.*

**Методы развития двигательной способности (воспитания):**

- стандартного упражнения: *стандартно-непрерывного, стандартно-повторного;*
- переменного упражнения: *переменно-непрерывного, переменного-интервального, круговой метод;*
- игровой;
- соревновательный.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля будут использоваться следующие методы:

- методы контроля знаний: *метод опроса, программированный метод, метод демонстрации;*
- метод контроля техники двигательных действий: *метод наблюдения, метод упражнений, вызов, комбинированный метод;*
- метод контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: *метод наблюдения, метод опроса, метод практического выполнения;*
- метод контроля за уровнем физической подготовленности: *тестирование + тесты из Президентских состязаний и ВФСК.*

**Формы контроля:**

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный.

**Виды контроля:**

- предварительный;
- текущий;
- оперативный;
- итоговый.

Предварительный и итоговый контроль организуются только в индивидуальной форме, а текущий, оперативный проводится по группам во

фронтальной, групповой и индивидуальной форме в зависимости от поставленных задач.

### Календарно-тематическое планирование

#### I этап обучения (5 – 6 класс)

| №<br>п/п | Дата     | Корре<br>к-<br>тиров<br>ка | Тема урока  | общее<br>кол-во<br>учеб.<br>часов | в том числе: |               |
|----------|----------|----------------------------|---|-----------------------------------|--------------|---------------|
|          |          |                            |   |                                   | тео-<br>рия  | прак-<br>тика |
| 1        | 4.09.23  |                            | Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Развитие скоростных способностей.    | 1                                 | 0,5          | 0,5           |
| 2        | 11.09.23 |                            | Общая физическая подготовка. Техника передвижений: стойки, повороты, остановки.   | 1                                 |              | 1             |
| 3        | 18.09.23 |                            | История возникновения и развития игры «Баскетбол». ОФП. Повторение техники передвижения приставными шагами, правым (левым) боком.         | 1                                 | 0,5          | 0,5           |
| 4        | 25.09.23 |                            | Развитие скоростных способностей средствами баскетбола. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.                              | 1                                 |              | 1             |
| 5        | 2.10.23. |                            | Общая физическая подготовка. Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом по прямой, в движении «змейкой».                   | 1                                 |              | 1             |
| 6        | 9.10.23  |                            | Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.   | 1                                 |              | 1             |
| 7        | 16.10.23 |                            | Правила игры в баскетбол, судейство. Учебно-тренировочная игра.   | 1                                 | 0,5          | 0,5           |
| 8        | 23.10.23 |                            | Общая физическая подготовка. Совершенствование ведения мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом по прямой, в движении «змейкой». | 1                                 |              | 1             |
| 9        | 6.11.23  |                            | Развитие общей выносливости средствами  | 1                                 |              | 1             |

| №<br>п/п | Дата      | Корре<br>к-<br>тиров<br>ка | Тема урока  | общее<br>кол-во<br>учеб.<br>часов | в том числе: |               |
|----------|-----------|----------------------------|---|-----------------------------------|--------------|---------------|
|          |           |                            |   |                                   | тео-<br>рия  | прак-<br>тика |
|          |           |                            | баскетбола. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди, стоя на месте, в движении.   |                                   |              |               |
| 10       | 13.11.23. |                            | Общая физическая подготовка.<br><br>Совершенствование ведения мяча с изменением направления, с изменением высоты отскока. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола «Кто точнее?», «Кто быстрее?», «Передал – садись» и т.д.              | 1                                 |              | 1             |
| 11       | 27.11.23  |                            | Развитие быстроты, челночный бег. Техника бросков мяча: двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения и остановки.   | 1                                 |              | 1             |
| 12       | 4.12.23   |                            | Общая физическая подготовка. Повторение техники бросков мяча: двумя руками от груди в баскетбольный щит с места, после ведения и остановки.   | 1                                 |              | 1             |
| 13       | 11.12.23  |                            | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.  | 1                                 |              | 1             |
| 14       | 18.12.23  |                            | Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ведения мяча.  | 1                                 |              | 1             |
| 15       | 25.12.23  |                            | Общая физическая подготовка<br><br>Чередование способов передвижения приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, в одном и в разных направлениях; остановка прыжком после ускорения; остановка в один (два) шага после ускорения. | 1                                 |              | 1             |
| 16       | 15.01.24  |                            | Гигиенические требования при занятиях спортом. Совершенствование техники бросков мяча: двумя руками от груди в баскетбольный щит с места, после ведения и остановки   | 1                                 |              | 1             |
| 17       | 22.01.24  |                            | Развитие быстроты. Эстафеты с элементами  | 1                                 |              | 1             |



| №<br>п/п | Дата     | Корре<br>к-<br>тиров<br>ка | Тема урока   | общее<br>кол-во<br>учеб.<br>часов | в том числе: |               |
|----------|----------|----------------------------|--|-----------------------------------|--------------|---------------|
|          |          |                            |  |                                   | тео-<br>рия  | прак-<br>тика |
|          |          |                            | ведения мяча, ловли и передачи мяча.   |                                   |              |               |
| 18       | 29.01.24 |                            | Развитие силы. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.  | 1                                 |              | 1             |
| 19       | 5.02.24  |                            | Общая физическая подготовка. Взаимодействие двух игроков: ведение и передача мяча. Тестирование.   | 1                                 |              | 1             |
| 20       | 12.02.24 |                            | Воспитание двигательных способностей. Тактика свободного нападения.  | 1                                 |              | 1             |
| 21       | 19.02.24 |                            | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование техники ведения мяча «змейкой», передачи мяча двумя руками от груди. Тестирование.                      | 1                                 | 0,5          | 0,5           |
| 22       | 26.02.24 |                            | Общая физическая подготовка. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками из-за головы, стоя на месте, в движении.   | 1                                 |              | 1             |
| 23       | 4.03.24  |                            | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование техники бросков мяча: двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения и остановки. | 1                                 |              | 1             |
| 24       | 11.3.24  |                            | Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча, стоя на месте, в движении. Тестирование.   | 1                                 |              | 1             |
| 25       | 18.03.24 |                            | Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками с отскоком от пола, стоя на месте, в движении; одной рукой с отскоком от пола, стоя на месте, в движении.                         | 1                                 |              | 1             |
| 26       | 1.04.24  |                            | Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.   | 1                                 |              | 1             |
| 27       | 8.04.24  |                            | Правила игры в баскетбол, судейство. Учебно-тренировочная игра.  | 1                                 |              | 1             |
| 28       | 15.04.24 |                            | Соревнования   | 1                                 |              | 1             |

| №<br>п/п           | Дата      | Корре<br>к-<br>тиров<br>ка | Тема урока   | общее<br>кол-во<br>учеб.<br>часов | в том числе: |               |
|--------------------|-----------|----------------------------|--|-----------------------------------|--------------|---------------|
|                    |           |                            |  |                                   | тео-<br>рия  | прак-<br>тика |
| 29                 | 22.04.24  |                            | Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.   | 1                                 |              | 1             |
| 30                 | 29.04.24  |                            | Техника безопасности на занятиях, первая помощь при ушибах. Повторение защитных действий при опеке игрока без мяча и с мячом.                | 1                                 | 0,5          | 0,5           |
| 31                 | 6.04.24.  |                            | Развитие общей выносливости средствами баскетбола. Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам. | 1                                 |              | 1             |
| 32                 | 13.04.24. |                            | Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Тестирование. Учебная игра.  | 1                                 | 0,5          | 0,5           |
| 33                 | 20.04.24  |                            | Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.  | 1                                 |              | 1             |
| 34                 | 27.04.24. |                            | Соревнования   | 1                                 |              | 1             |
| <b>Итого часов</b> |           |                            |  | <b>34</b>                         | <b>3</b>     | <b>31</b>     |

**По окончании I этапа обучения обучающиеся должны знать:**

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

**По окончании I этапа обучения обучающиеся должны уметь:**

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой с места.
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.

9. Освободиться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение «передай мяч и выходи».
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.
13. Противодействовать атаке корзины.

### Календарно-тематическое планирование

#### II этап обучения (7 – 8 класс)

| №<br>п/п | Дата            | Корре<br>к-<br>тиров<br>ка | Тема урока   | общее<br>кол-во<br>учеб.<br>часов | в том числе: |               |
|----------|-----------------|----------------------------|--|-----------------------------------|--------------|---------------|
|          |                 |                            |  |                                   | тео-<br>рия  | прак-<br>тика |
| 1        | <b>4.09.23</b>  |                            | Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.   | 1                                 | 0,5          | 0,5           |
| 2        | 11.09.23        |                            | Общая физическая подготовка. Совершенствование техника перемещения игрока в стойке различными способами.   | 1                                 |              | 1             |
| 3        | 18.09.23        |                            | Развитие скоростных способностей средствами баскетбола. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.   | 1                                 |              | 1             |
| 4        | <b>25.09.23</b> |                            | Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Эстафеты с элементами баскетбола.                             | 1                                 | 0,5          | 0,5           |
| 5        | 2.10.24         |                            | Общая физическая подготовка. Совершенствование ведения мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока.  | 1                                 |              | 1             |
| 6        | <b>9.10.24</b>  |                            | Общая физическая подготовка. Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте. | 1                                 |              | 1             |
| 7        | 16.10.23        |                            | Правила игры в баскетбол, основные правила судейства. Жесты судей. Учебно-   | 1                                 | 0,5          | 0,5           |

| №<br>п/п | Дата      | Корре<br>к-<br>тиров<br>ка | Тема урока   | общее<br>кол-во<br>учеб.<br>часов | в том числе: |               |
|----------|-----------|----------------------------|--|-----------------------------------|--------------|---------------|
|          |           |                            |  |                                   | тео-<br>рия  | прак-<br>тика |
|          |           |                            | тренировочная игра.  |                                   |              |               |
| 8        | 23.10.23  |                            | Общая физическая подготовка. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.   | 1                                 |              | 1             |
| 9        | 6.11.23   | сп                         | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Броски мяча в баскетбольную корзину в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок. | 1                                 |              | 1             |
| 10       | 13.11.23  |                            | Общая физическая подготовка. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.   | 1                                 |              | 1             |
| 11       | 20.11.23  | ОФП                        | Развитие общей выносливости средствами баскетбола. Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.                                 | 1                                 |              | 1             |
| 12       | 27.11.23. |                            | Совершенствование защитных действий при опеке игрока без мяча и с мячом.   | 1                                 |              | 1             |
| 13       | 4.12.23   |                            | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование перехвата мяча, борьба за мяч после отскока от щита.  | 1                                 |              | 1             |
| 14       | 11.12.23  |                            | Тактическая подготовка: командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра   | 1                                 |              | 1             |
| 15       | 18.12.23  |                            | Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, добивание мяча.   | 1                                 |              | 1             |
| 16       | 25.12.23  | ОФП                        | Индивидуальные защитные действия передвижения защитника  | 1                                 |              | 1             |
| 17       | 15.01.24  |                            | Повторение защитных действий при опеке игрока без мяча и с мячом.  | 1                                 |              | 1             |
| 18       | 22.01.24  |                            | Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.  | 1                                 |              | 1             |

| №<br>п/п | Дата     | Корре<br>к-<br>тиров<br>ка | Тема урока  | общее<br>кол-во<br>учеб.<br>часов | в том числе: |               |
|----------|----------|----------------------------|---|-----------------------------------|--------------|---------------|
|          |          |                            |   |                                   | тео-<br>рия  | прак-<br>тика |
| 19       | 29.01.24 |                            | Совершенствование передачи мяча одной (двумя) руками с отскоком от пола.  | 1                                 |              | 1             |
| 20       | 5.02.24  | ОФП                        | Совершенствование ловли высоко летящего мяча, бросков мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  | 1                                 |              | 1             |
| 21       | 12.02.24 | ОФП                        | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры: техники ведения мяча, ловили и передачи мяча, бросков мяча по баскетбольной корзине.               | 1                                 |              | 1             |
| 22       | 19.02.24 |                            | Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.   | 1                                 |              | 1             |
| 23       | 26.02.24 |                            | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры: техники ведения мяча, ловили и передачи мяча, бросков мяча по баскетбольной корзине. Тестирование. | 1                                 |              | 1             |
| 24       | 4.03.24  |                            | Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Учебно-тренировочная игра.   | 1                                 |              | 1             |
| 25       | 11.03.24 |                            | Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.   | 1                                 |              | 1             |
| 26       | 18.03.24 |                            | Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры.  | 1                                 |              | 1             |
| 27       | 1.04.24  |                            | Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.   | 1                                 |              | 1             |
| 28       | 8.04.24  |                            | Соревнования  | 1                                 |              | 1             |
| 29       | 15.04.24 |                            | Технико-тактическая подготовка. Тестирование. Учебно-тренировочная игра.  | 1                                 |              | 1             |
| 30       | 22.04.24 |                            | Развитие тактического мышления  | 1                                 | 0,5          | 0,5           |

| №<br>п/п           | Дата     | Корре<br>к-<br>тиров<br>ка | Тема урока  | общее<br>кол-во<br>учеб.<br>часов | в том числе: |               |
|--------------------|----------|----------------------------|---|-----------------------------------|--------------|---------------|
|                    |          |                            |   |                                   | тео-<br>рия  | прак-<br>тика |
|                    |          |                            | средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра с заданными тактическими действиями. |                                   |              |               |
| 31                 | 29.04.24 |                            | Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.                            | 1                                 |              | 1             |
| 32                 | 6.05.24  |                            | Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра.      | 1                                 |              | 1             |
| 33                 | 13.05.24 |                            | Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра.      | 1                                 |              | 1             |
| 34                 | 20.05.24 |                            | Соревнования  | 1                                 |              | 1             |
| <b>Итого часов</b> |          |                            |   | <b>34</b>                         | <b>2</b>     | <b>32</b>     |

**По окончании II этапа обучения обучающиеся должны знать:**

1. Как необходимо настраиваться на игру.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.
4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**По окончании второго года обучения обучающиеся должны уметь:**

1. Ловить мяч одной рукой одной в прыжке.
2. Ловить мяч одной рукой в прыжке.
3. Передавать мяч одной рукой.
4. Передавать мяч одной рукой на одном уровне.
5. Обводить соперника с изменением направления.
6. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
7. В нападающих действиях выполнить «наведение».
8. В командных нападающих действиях выполнить «скрестный выход».
9. В защитных командных действиях использовать «групповой отбор».
10. В защитных действиях выполнить «проскальзывание».
11. В защитных командных действиях противодействовать «скрестному выходу».
12. Заполнять протокол игры.
13. Оказать первую помощь при легких травмах.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);

- Баскетбольные мячи
- Баскетбольный щит
- Набивные мячи
- Скакалки
- Стойки