

Шахурина  
Татьяна  
Васильевна

Подписано цифровой  
подписью: Шахурина  
Татьяна Васильевна  
Дата: 2024.09.02 15:35:21  
+07'00'

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса управление образования  
администрации Прокопьевского муниципального округа

МБОУ №СОШ №34»

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического  
объединения учителей  
«1 начальных классов

\_\_\_\_\_  
Волкова Т.В.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по «1  
УВР

\_\_\_\_\_  
Куслина И.В.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Шахурина Т.В.  
Приказ №240 от «01» 09  
2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Баскетбол»

для обучающихся 5-9 классов

## Содержание

- 1. Пояснительная записка с.3**
- 2. Планируемые результаты с. 5**
- 3. Содержание курса с. 7**
- 4. Тематическое планирование с. 8**
- 5. Список литературы с. 9**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по «Баскетболу» во внеурочной деятельности школьников 5-9 классов, разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и требованиями результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 34».

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ № 34» внеурочная деятельность «Баскетбол» изучается с 5 по 9 класс 1 ч в неделю, общий объем учебного времени составляет 35 часов в 5 – 8 классов, 34 ч в 9 классе.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Новизна:**

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Настоящая программа заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия. Игра в баскетбол дает большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики
- игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным
- делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 5- 9 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока .

**Форма обучения** - групповая, индивидуальная.

**Методы обучения** - игровой, соревновательный.

**Форма контроля** - тестирование, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов** реализации программы внеурочной деятельности:

- ✓ школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- ✓ участие в муниципальных соревнованиях;

## 2. Планируемые результаты.

*Ожидаемые результаты* освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

### *Личностные результаты:*

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### *Предметные результаты:*

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

## **Требования к знаниям и умениям, которые обучающиеся должны приобрести в процессе реализации программы**

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся **должны усвоить и применять на практике:**

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Историю рождения и развития баскетбола.

Основы спортивной тренировки - методы обучения.

Морально - волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

### ***Технические умения:***

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.

Передачи мяча. Ловли мяча. Броски мяча. Штрафной бросок.

Специальные упражнения и комбинации. Эстафеты.

### ***Тактические знания:***

Индивидуальная тактика. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.

Правила игры. Баскетбольная терминология.

### ***Физическая подготовка:***

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

### ***Морально - волевая подготовка:***

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у

обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность,

соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается

чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть

основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по

баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

### **3. Содержание курса**

#### **1. «Теоретическая подготовка»**

Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

#### **2. «Общая физическая подготовка»**

Упражнения на развитие физических качеств:

(силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка. Подвижные игры.

#### **3. «Техническая подготовка»**

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

#### **2. «Тактическая подготовка»**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

#### **3. Тестирование, контрольные испытания.**

## 5. Тематическое планирование

Программный материал		Количество часов 5-8 классы	Количество часов 9 класс	Электронно образовательные ресурсы
<b>Теоретическая подготовка</b>		В процессе занятий	В процессе занятий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.			
2	История рождения и развития баскетбола.			
<b>Общая физическая подготовка</b>		На каждом занятии	На каждом занятии	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1	Развитие силы			
2	Развитие быстроты			
3	Развитие выносливости			
4	Развитие ловкости			
5	Развитие гибкости			
<b>Техническая подготовка</b>		<b>24</b>	23	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>
1	Стойки баскетболиста	1	1	
2	Перемещения по площадке	2	2	
3	Ведение мяча	6	6	
4	Передачи мяча	6	6	
6	Броски мяча	9	8	
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>10</b>	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>
1	Групповые действия в нападении	2	2	
2	Командные действия в нападении	2	2	
3	Групповые действия в защите	2	2	
4	Командные действия в защите	2	2	
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>2</b>	2	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	33	



### Список литературы

1. . Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол / А. И. Бондарь. - Мн.: Польша, 1986. - 127с.: ил. - (Начин. физкультурнику и спортсмену)
2. . Костин В.М. Судейство баскетбола в вопросах и ответах / В. М. Костин, Б. М. Минков. - Мн.: Выш. шк., 1980. - 70с.
3. . Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ : Пер. с англ. / Б. Коузи, Ф. Пауэр. - М.: Физ-ра и спорт, 1975. - 272с.: ил
4. Баскетбол: Учеб. для вузов физкультуры / Под общ. ред. Портнова Ю.М. - М.: Астра семь, 1997. - 476с.: ил.
5. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер.с нем. / Д. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256с.: ил.
6. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. — М., 2002.
7. Дрюэт Д. Баскетбол / Пер. с англ.; Д. Дрюэт, П. Мейсон. — М., 2002.
8. Князева Н.А., Павлов П.В., Скобликова Т.В. 500 упражнений и игр для физического развития детей: Учеб.пособие. — Курск, 2000.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол «Теория и методика обучения»